

# Vegetarisch, FIT!

Kochen und Genießen ohne Fleisch

**Risiko  
Herzinfarkt**  
Die richtige  
Ernährung schützt  
Wichtige Tipps & Rezepte

Gegrillte Maiskolben  
mit Chilibutter,  
Seite 19

Zum Genießen  
**42 Rezepte**

**Sanft zur Haut**  
Naturmode im Trend

**Wunderkorn  
Amaranth**  
Was es so wertvoll macht

**Serie: Kochschule**  
Canelloni mit Zucchini-Füllung

**Sommerküche**  
Raffiniertes für den Grill,  
tolle Salate, Beilagen & Drinks

Menü des Monats  
Türkische Gaumenfreuden



Möhren - einfach knackig  
So schmecken sie am besten



Smoothies selbst gemacht  
Fruchtiger Spaß im Glas







# DAS GENUSS-QUARTETT

Vier leckere Sorten für feinste vegetarische Genuss-Vielfalt:

- ✓ Tofu Natur
- ✓ Tofu Geräuchert
- ✓ Pfeffer Tofu
- ✓ Basilikum Tofu

Alle EDEN *bio* Tofus sind rein ökologisch. Dank ihres Proteinreichtums sind sie eine hervorragende Alternative zu Fisch oder Fleisch. Ideal für eine gesunde, cholesterinbewusste Ernährung!



[www.eden.de](http://www.eden.de)

Exklusiv im Reform-Fachgeschäft

# Vorwort



## Bleiben Sie gesund!

Liebe Leserinnen und Leser,

was ist Ihnen wichtiger, dass das Essen lecker schmeckt oder gesund ist? Wahrscheinlich sagen Sie: „Beides ist gleich wichtig“. Und das ist auch die beste Einstellung. Denn wer ein Leben lang nur auf den Geschmack setzt und die Gesundheit dabei außer Acht lässt, riskiert schnell sein Wohlbefinden. Das zeigt sich deutlich an der hohen Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Deutschland, die immer noch zu den häufigsten Todesursachen zählen. Eine wichtige Rolle für deren massives Auftreten spielt die falsche Ernährung – mit zu viel tierischem Fett, zu vielen Produkten aus Auszugsmehl, zu vielen Süßigkeiten und zu wenig Obst, Gemüse und Ballaststoffen. **Ab Seite 40** zeigen wir Ihnen, wie eine **herzgesunde Kost** auszusehen hat. Betrachtet man die Prinzipien, erkennt man schnell – mit der vegetarischen Ernährung liegt man da ohnehin schon goldrichtig.

Nicht um gesundes Essen, sondern um „gesunde“ Kleidung dreht es sich **ab Seite 52**. Denn **Naturtextilien** aus ökologisch erzeugten Materialien werden immer beliebter. Wir klären über einige Nachteile der konventionellen Bekleidung auf und zeigen, an was Sie die gesünderen Pendants erkennen können und wo man sie kaufen kann.

Sind Sie bereits in Sommer- und Urlaubsstimmung? Mit dem **Menü des Monats ab Seite 10** können Sie kulinarisch in die Türkei reisen und Bulgur-Bratlinge an Minzjoghurt, Couscous mit weißen Bohnen und „angebratenen Topfboden“ als Dessert genießen. Doch in den warmen Monaten lässt es sich auch zu Hause prima unter freiem Himmel essen. Passend dazu gibt es **ab Seite 18** neue **Rezepte für Grill & Co.**, die garantiert für Sommerstimmung sorgen.

In unserer **Kochschule ab Seite 36** zeigen wir diesen Monat, wie einfach sich Canneloni zubereiten lassen. Dabei sind nicht nur die selbst gemachten Nudeln köstlich, auch die Zucchini-Füllung hat ein ganz besonderes Aroma durch die Verwendung von Zimtblüte. Und wer glaubt, **Möhren** seien nur etwas für den Rohkostsalat – für den gibt's ab **Seite 30** raffinierte Ideen, wie sich die gelben Rüben sonst noch raffiniert verwandeln lassen.

Genießen Sie den Juni!

Herzliche Grüße

*Heide Körner*

Wheaty

Die neue Rostkost

Mit Wheaty drehen Sie den Spieß um, denn Wheaty hat den Dreh raus: Außen knusprig. Innen saftig. Verführerisch in Biss und Duft. Wheaty erfüllt alle Wünsche. Und ist dabei noch vegan, bio, gmo-frei und mit viel gesundem Weizeneiweiß.

Die neue Rost-Kost:

Frankenger.  
La Rossa. Thüringer.  
Bratknackie Bauernart.  
Cevapwheaty.  
Weenies.

Grillen mit Wheaty:  
Und alle sind begeistert.

TOPAS

TOPAS ROHSTOFFE SIND GANZ BEWUSST:  
1. Wirklich GMO-frei. 2. Regenwaldschonend und Menschenrechte während, da aus Mitteleuropa. 3. Vegan. 4. Bio. 5. Lecker. © WHEATY.DE



40

Herzgesund  
kochen



18

Feiern im Freien –  
Grillen



30

Möhren  
– einfach knackig!



56

Smoothies



52

Öko-Mode  
im Trend





# Inhalt

## Essen und Genießen

- 10 Menü des Monats**  
Afiyet Olsun! – Drei-Gänge-Menü auf Türkisch
- 18 Vegetarische Sommerküche**  
Deftige Grillspezialitäten, raffinierte Salate und tolle Beilagen für das Fest im Garten – Extra: leckere Drinks für heiße Tage
- 30 Möhren – einfach knackig**  
Fantastische Suppen, Aufläufe und Tartes mit dem Wurzelgemüse
- 40 Gut fürs Herz**  
Gesunde Kost mit den richtigen Lebensmitteln – Infos & Tipps rund um eine herzgesunde Ernährung
- 56 Fruchtiger Spaß im Glas**  
Selbst gemachte Smoothies mit frischen Früchten

## Gesundheit und Ernährung

- 29 Superfrüchte zum Trinken**  
Bio-Smoothies mit außergewöhnlichen Zutaten
- 47 Das Wunderkorn**  
Was Amaranth so wertvoll macht
- 48 Auf's Korn genommen**  
Die leckersten Fruchtemüsli im Test – Interessantes rund um Korn und Frucht

## Spezial

- 26 Vegetarisch Grillen mit Vegetaria**  
Pflanzliche Burger, Würste & Co. für den Grill
- 36 Kochschule: Feine Nudelröllchen**  
Canelloni mit Zucchini-Füllung – Step-by-Step zubereitet
- 52 Gutes Gefühl auf der Haut**  
Öko-Mode im Trend – Infos, Tipps & Bezugsquellen alternativer Kleidung

## Rubriken

- 6 Tipps & Trends**
- 14 News**  
Neues aus Naturkostläden, Reformhaus, Supermarkt & Co.
- 16 Marktforschung**  
Erbsen – Perlen des Sommers
- 28 Gutes in der Küche**  
Hafer – ein starkes Korn
- 34 Küchenbasics**  
Die besten Toaster für krosse Scheiben
- 35 Impressum**
- 51 Veggie-Quiz:**  
Pfannensets von WMF und Bonduelle
- 58 Leserforum**
- 60 Buchtipps**
- 62 Tierseite: Tierschutz im Urlaub**
- 66 Rezeptverzeichnis**
- 67 Vorschau & Herstellerverzeichnis**



## 36 Kochschule



Tartex ist Partner des WWF

## Gemeinsam für den Naturschutz

Seit Jahresbeginn 2008 ist Tartex, Marktführer im Bereich vegetarischer Brotaufstriche, Partner des WWF (World Wide Fund For Nature). Das Unternehmen setzt sich bewusst für den Naturschutz ein. "Für unsere Tartex-Produkte verwenden wir ausschließlich hochwertige Zutaten aus der Natur – und das seit mehr als 60 Jahren. Darum ist es uns ein Anliegen, unser einzigartiges Ökosystem zu schützen", so Tartex Marketingdirektor Achim Wißmann.

Als erstes Projekt engagiert sich Tartex aktiv für den Erhalt des Regenwaldes im Amazonasbecken, dessen artenreiche Tier- und Pflanzenwelt durch Rodung, Straßenbau und Weidewirtschaft extrem gefährdet ist. Um diese Schatzkammer der Natur zu retten, spendet Tartex für jedes Döschen Tartex Pâté und Pâté



Crème aus dem Aktionsdisplay fünf Cent für den Juruena-Nationalpark, eine vom WWF Deutschland verwaltete Schutzzone inmitten des größten Regenwaldgebiets der Erde.

### Bessere Luft mit frischem Grün Pflanzen im Büro

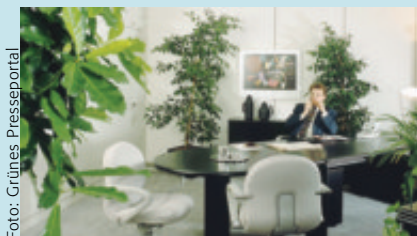


Foto: Grünes Presseportal

Wer im Büro arbeitet, verbringt dort täglich acht Stunden und mehr. Doch die Luft in den Räumen ist häufig nicht besonders gut. Mit den richtigen Pflanzen kann man selbst etwas zur Verbesserung beitragen. Doch welche Pflanzen sind empfehlenswert? Optimal sind Sorten, die viel Wasser verdunsten und große Blattflächen haben. Sie erhöhen die Feuchtigkeit der Luft. Um eine Wirkung zu erzielen, reichen allerdings nicht ein oder zwei, sondern pro Arbeitsplatz sollten je nach Größe mindestens vier Pflanzen aufgestellt werden. Gut geeignet sind beispielsweise Zyperngras, Zimmerlinden, Birkenfeigen – auch Ficus benjamina genannt – Gummibäume sowie Arecapalmen. Vorsicht bei Staunässe und Schimmel auf der Erde – beides ist weder für Pflanzen noch Menschen gesund.

### Bio-Aktionswochen bei Karstadt

### Probieren und informieren



Alles, was man rund um das Thema Bio-Lebensmittel wissen muss, gibt's in Kürze in den Perfetto-/Feinkostmärkten bei Karstadt. Vom 16. bis 28. Juni 2008 finden in rund 50 Karstadt-Häusern die bundesweiten Bio-Aktionswochen statt. Dann heißt es: Bio entdecken, Bio schmecken. Neugierige Menschen sind eingeladen, sich ausgiebig über die bunte Vielfalt des Angebots zu informieren. Höhepunkt im Veranstaltungszeitraum sind die Verkostungstage am 20. und am 21. Juni. Dann verwandeln sich die Märkte in ein interaktives Bio-Entdeckungsland mit zahlreichen Ständen und Probieraktionen.

### Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Peta/ Steve Lee



## Laufen und Walken beugt Kopfschmerzen vor **Schweißperlen gegen Migräne**

Dem Kopfschmerz davonlaufen – klingt einfach? Ist aber effektiv. Denn gleichmäßiges Gehen oder entspanntes Laufen kann Migräneanfälle verhindern oder sogar akute Spannungskopfschmerzen lindern. „Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus. Damit werden auch Abfallprodukte abtransportiert“, erklärt DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel. 30 Minuten Training an drei Tagen pro Woche sind ideal, um dem Kopfschmerz den Kampf anzusagen. Gerade Einsteiger sollten sich am Anfang nicht überfordern. Denn zu hartes Training oder zu intensive Bewegungen können zunächst sogar den Kopfschmerz verstärken. Während eines akuten Migräneanfalls sollte man auf Sport allerdings verzichten. Bei Spannungskopfschmerzen ist dagegen frische Luft und Aktivität positiv.



Foto: DAK/ Egel



Foto: Anait Kalitkovic - Fotolia.com

## Äpfel schützen vor Darmkrebs

### Täglich einen Apfel

Warum der regelmäßige Genuss von Äpfeln offenbar vor Darmkrebs schützt, haben Ernährungswissenschaftler nun entschlüsselt: Äpfel enthalten Pektine, die als Ballaststoffe unverdaut in den Dickdarm gelangen. Dort werden sie von Bakterien abgebaut, wobei Buttersäure entsteht. Deren hemmende Wirkung auf Darmkrebszellen konnten deutsche Forscher jetzt nachweisen. Der positive Effekt beruht auf der Blockade eines für das Krebswachstum benötigten Enzyms. Seit langem ist bekannt, dass sie zudem reich an Vitamin C und einer Reihe von B-Vitaminen sind. Die Vitamine befinden sich vor allem in der Schale. Zudem enthalten Äpfel noch viel Cellulose – einen für die Verdauung wichtigen Ballaststoff.

## Linguine mit Portobello-Pilzragout

4 Personen, 40 Min.

2 mittelgroße Portobellopilze • 3 EL natives Olivenöl • 1 Knoblauchzehe, durchgepresst • 1 Zwiebel, gehackt • 1/2 TL frischer Rosmarin, fein gehackt • Salz, Pfeffer, frisch gemahlen • 1/2 Tasse trockener Rotwein, z. B. Chianti • 1 Dose Tomaten, abgetropft und klein geschnitten • 500 g Vollkorn Linguine • veganer Parmesan

**1.** Pilze putzen, Stiele entfernen, feucht abreiben und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln zufügen und alles ca. 5 Min. lang andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.

**2.** Pilze zufügen und bei gelegentlichem

Umrühren anbraten, bis sie weich sind und ihren Saft abgegeben haben. Rosmarin, Salz und Pfeffer zufügen.

**3.** Wein angießen und warten, bis er zur Hälfte verkocht ist. Tomaten zufügen und Soße köcheln lassen, bis sie etwas ange-dickt ist. Mit Gewürzen abschmecken.

**4.** Inzwischen in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Salz und Nudeln zufügen und al dente garen lassen. Abgießen und abtropfen lassen. Soße zusammen mit Nudeln anrichten und mit veganem Parmesan bestreut servieren.

*Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter [www.peta.de](http://www.peta.de).*

## Beliebteste Zimmerpflanze

### Orchideen sind top

In Deutschland wurden 2007 fast 1,3 Milliarden Euro für blühende Zimmerpflanzen ausgegeben, rund 80 Millionen Euro mehr als 2006. In den vergangenen zehn Jahren verzeichneten Orchideen, allen voran Phalaenopsis, einen regelrechten Boom: 1997 waren sie in den Top 10 noch nicht vertreten, inzwischen führen sie die Liste der beliebtesten blühenden Zimmerpflanzen mit großem Vorsprung an.



vebu

## DER VEBU INFORMIERT

### Für Kurzentschlossene: Welt-Vegetarier-Kongress günstig buchen



Vegetarier-Bund  
Deutschlands e.V.

Vom 27. Juli bis zum 1. August 2008 findet in Dresden der 38. Welt-Vegetarier-Kongress statt. Eine echte Jubiläumsveranstaltung, denn genau hundert Jahre zuvor fand der erste Kongress ebenfalls in der Elbestadt statt. Es lohnt sich, die Veranstaltung zu besuchen, denn es gibt ein sehr interessantes Programm und man kann Gleichgesinnte aus mehr als 30 Ländern kennenlernen. Wer sich kurzentschlossen noch bis zum 30.06.2008 anmeldet, bekommt die Kongressgebühr zu einem Vorzugspreis von 160 Euro statt 180 Euro.

Anmeldung unter: [www.welt-vegetarier-kongress-2008.de](http://www.welt-vegetarier-kongress-2008.de)  
VEBU: Tel.: 05 11/3 63 20 50 (Mo 11–15 Uhr, Do 13–18 Uhr)  
[www.vebu.de](http://www.vebu.de)



## Kapuzinerkresse

### Essbare Blüten

Zu den essbaren Blüten aus dem eigenen Kräutergarten zählt die Kapuzinerkresse. Im Sommer bereichern die gelben bis roten Blüten Balkon, Garten und Küche. "Kapuzinerkresse hat insgesamt einen leicht pfeffrigen Geschmack und eignet sich sowohl zum Dekorieren als auch zum Verfeinern von Salaten und Essig", so Wildkräuter-Expertin Helga Schmidt aus Köln. Besonders dekorativ und lecker für jedes Party-Bufferet sind mit Frischkäse gefüllte Kapuzinerkresse-Blüten. Zum Verfeinern des Frischkäses können außer Pfeffer und Salz auch die fein geschnittenen Blätter der Kapuzinerkresse dienen. Neben Senfölglykosiden, die für das scharfe Aroma verantwortlich sind und antibakteriell wirken, enthält Kapuzinerkresse einen hohen Vitamin-C-Anteil. Früher traf man die Gewürzpflanze häufig in Kloostergärten an und taufte sie Kapuzinerkresse, da ihr Blütenstern an die Kapuzen von Mönchskutten erinnert. aid

## Studie der Ruhr-Uni Bochum

### Tanzen hält jung



Wer tanzt, tut nicht nur viel für seine körperliche Fitness, sondern hält Alterungsprozesse im menschlichen Körper nachhaltig auf. Professor Dr. Hubert Dinse, Neurologe: "Anders als bei vielen Sportarten bietet Tanzen dadurch, dass es nicht eindimensional auf Bewegung abstellt, beste Voraussetzungen, um länger gesund und fit zu bleiben. Das Besondere sei das Zusammenspiel beim Tanzen von körperlicher Aktivität mit Musik, Rhythmusgefühl und sozialen Kontakten in Verbindung mit emotionalen und auch erotischen Komponenten. Es fördert einzigartig alles, was für Körper und Gehirn im Alter wichtig ist!"

Ob an der Mosel, im Rheingau, in Baden-Württemberg oder in der Pfalz – Winzerfeste haben in großen und kleinen Weinbauorten Tradition. Bereits ab dem Frühjahr bis in den Herbst hinein kann der Weinfreund nahezu jedes Wochenende bei Wein und Geselligkeit in den deutschen Anbaugebieten feiern. Die kostenlose Broschüre des Deutschen Weininstituts "Deutsche Winzerfeste 2008" gibt einen umfassenden Überblick über alle Termine und Orte für ganz Deutschland. Zu bestellen gegen Rückporto von 0,90 Euro unter: Deutsches Weininstitut, Postfach 1764, 55007 Mainz.



## Neue Peta-Anzeige

### Paul McCartney für Peta

Der langjährige Peta-Unterstützer Sir Paul McCartney zeigt in Petas neuester Vegetarismus Anzeige, warum er jedes Leben respektiert und deshalb keine Tiere isst. Ausschlaggebend für seine Entscheidung auf Fleisch zu verzichten, war ein Ereignis, das auf dem Plakat aufgegriffen wird: "Vor vielen Jahren war ich einmal Angeln, und als ich den armen Fisch einholte, wurde mir klar, dass ich dabei war, ihn zu töten – nur für eine vergängliche Gaumenfreude. Da hat irgendwas in mir klick! gemacht. Als ich ihn so sah, wie er nach Atem rang, wusste ich, dass ihm sein Leben in diesem Moment genauso wichtig war wie mir meines", erklärt der Ex-Beatle, der schon jahrzehntelang mit Peta zusammenarbeitet.





## Krebs: Eine vermeidbare Krankheit

### Acht wichtige Tipps

„Das Potenzial, Krebs zu vermeiden, ist erheblich“, stellte Professor Claus Leitzmann, Universität Gießen, anlässlich des 45. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) am 13. und 14. März 2008 in Bonn fest. Leitzmann präsentierte den neuen Bericht des World Cancer Research Fund (WCRF-Report), der auf der Auswertung von rund 7.000 Krebsstudien basiert. Ein Fazit ist: Jeder kann täglich selbst dazu beitragen, sein persönliches Krebsrisiko zu senken. Zwar lässt sich nicht jede Krebsform verhindern, da etwa fünf Prozent genetische Ursachen haben. Aber 90 Prozent der Krebserkrankungen sind umweltbedingt, davon gelten zu je einem Drittel Tabakrauch und falsche Ernährung als Auslöser. „Die Empfehlungen zur Krebsvorbeugung haben sich nicht wesentlich geändert, sondern wurden durch den WCRF-Report noch mal bestätigt und unterstrichen“, so Leitzmann:

- Rauchen Sie nicht.
- Bleiben Sie so schlank wie möglich mit einem Body-Mass-Index (BMI) im Bereich von 21 bis 25.
- Seien Sie täglich für mind. 30 bis 60 Minuten körperlich aktiv.
- Essen Sie nur wenig energiedichte Lebensmittel (mit einem Kaloriengehalt von über 225 kcal pro 100 Gramm) und meiden Sie zuckerhaltige Getränke.
- Essen Sie vor allem pflanzliche Lebensmittel. Greifen Sie fünfmal am Tag zu Obst und Gemüse und bevorzugen Sie Vollkornerzeugnisse.
- Reduzieren Sie den Konsum von rotem Fleisch und Fleischwaren auf maximal 500 Gramm pro Woche.
- Trinken Sie maximal ein bis zwei Gläser Alkohol pro Tag.
- Begrenzen Sie Ihren Salzkonsum auf unter 5g pro Tag. aid



Vegetarischer  
Trendpreis 2008

### Leckere Nuggets ohne Fleisch

Der Vegetarische Trendpreis 2008 (VEP 2008) geht an die Firma PrimaVita GmbH für ihr Produkt granoVita „FlanzenFleisch – Vegetarische ‚Puten‘-Nuggets“ (Reformhaus). Mit dem Preis prämiert die Jury ein besonders innovatives Produkt, das nicht nur eine leckere Alternative zu herkömmlichen fleischhaltigen Nuggets bietet, sondern auch ohne den sonst häufig üblichen Zusatz von Ei auskommt. Diese Tatsache war – neben dem überzeugenden Geschmack, der ansprechenden Optik und der angenehmen Konsistenz – für die Jury besonders prämiierungswürdig. Der Vegetarische Trendpreis (VEP) prämiert seit 2003 alljährlich ein Trendprodukt, das gleichermaßen attraktiv für Fleisch essende Menschen und Vegetarier/innen ist. Der VEP wird vom Vegetarierbund Deutschland (VEBU), dem Internet-Magazin vegetarisch-einkaufen.de und der Stiftung „Vegeterra – Stiftung vegetarisch leben“ vergeben.




Reformhaus

Natürlich...  
schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe  
finden Sie hier:  
[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

### FÜR SIE ENTDECKT

#### Kalt waschen schont Klima

Je niedriger die Temperatur beim Waschen, desto geringer der Energieverbrauch und somit der CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Wer z.B. bei 30° C statt 60° C wäscht, spart bis zu 75 Prozent, wer einen Kaltwaschgang nutzt, kann nochmals bis zu 50 Prozent sparen. Doch dazu braucht es ein geeignetes Waschmittel.

Viele Produkte entfalten ihre Wirkung erst bei höheren Temperaturen. Sodasan Cool ist das erste Kaltwaschmittel in ökologischer Qualität. Die spezielle Rezeptur mit Bio-Seifen und dem Duft ätherischer Öle wird bereits in kaltem Wasser aktiv und entfaltet ihre volle Waschkraft. Das flüssige, einfach und niedrig zu dosierende Produkt ist bio-zertifiziert (Ecocert + Ecogarantie), dermatologisch getestet und vegan. Erhältlich in Bio-Läden und Bio-Supermärkten.



### Gold und Silber für Mayka Naturbackwaren

#### Ausgezeichnet genießen

Mayka Naturbackwaren ist bekannt für seine knusprigen Bio-Snacks wie Brezeln, Chips oder Sticks. Nun erhielten elf Produkte des Unternehmens für ihre hohe Qualität die begehrten Auszeichnungen der Deutschen Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG): sechs Mal die DLG-Medaille in Gold und fünf Mal in Silber. Die prä-

mierten Erzeugnisse mussten dafür eine umfassende sensorische Analyse und stichprobenartige Labortests bestehen. An diesem europaweit wichtigsten Qualitätswettbewerb für feine Backwaren und Süßwaren nahmen 185 Unternehmen mit 1.000 Produkten teil. Produkte, die die DLG-Qualitätskriterien erfüllen, erhalten die Auszeichnung „DLG-prämiert“ in Gold, Silber oder Bronze.



Mit Gold prämiert – die Classic Bio-Brezel



# Türkische Gaumenfreuden

Auf diesen Seiten haben wir schon des Öfteren verschiedene Länderküchen präsentiert. Diesmal kochte und brodelte es in unseren Töpfen auf Türkisch. Heraus kam eine raffinierte Komposition aus aus-erlesen Zutaten und pikanten Gewürzen. Bleibt nur noch eines zu wünschen: „Afiyet Olsun“ – Guten Appetit!

## Vorspeise

### Bulgur-Bratlinge an Minzjoghurt und Cocktailtomaten

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35-40 Min.**

**Pro Portion: ca. 375 kcal/ 1566 kJ, 12 g  
EW, 17 g F, 39 g KH**

1 Zwiebel  
5 EL Olivenöl  
Salz  
200 g Bulgur  
1 Bd. Petersilie  
1 rote Chili  
1 Ei  
Kreuzkümmel, Pfeffer  
1 Bd. Minze  
500 g Naturjoghurt  
12 Cocktailtomaten  
1 EL Knoblauchöl  
Meersalz

**1.** Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. 200 ml Wasser angießen, etwas Salz dazugeben und Bulgur einrühren. Hitze abdrehen und Bulgur ausquellen lassen.

**2.** Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Chili putzen, waschen und klein schneiden. Petersilie und Chili unter den Bulgur geben.

**3.** Ei mit Pfeffer und Kreuzkümmel verquirlen und unter die Bulgurmasse ziehen. Kleine Bratlinge formen und in restlichem Olivenöl vorsichtig goldgelb braten.

**4.** Minzblätter waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden. Minze unter den Joghurt rühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



Alle Fotos: M. Anselm; Gläser: Ritzenhoff & Breker

**5.** Tomaten waschen, möglichst Strunk dranlassen. Tomaten mit Knoblauchöl bestreuen und in grobem Meersalz wenden. Un-

ter dem Grill kurz erhitzen, bis die Schale leicht aufplatzt. Bratlinge mit Minzjoghurt und Tomaten angerichtet servieren.

## Hauptspeise

# Couscous mit weißen Bohnen und Okraschoten

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 402 kcal/ 1687 kJ, 6 g EW, 34 g F, 14 g KH**

250 g weiße Bohnen

Salz

Bohnenkraut

Thymian

1 Lorbeerblatt

250 g Couscous

1 Schalotte

9 EL Olivenöl

750 ml Gemüsebrühe

1 rote Chili

3 große Zwiebeln

1 Bd. krause Petersilie

180 g schwarze Oliven,  
entsteint

1 EL Zitronen- oder  
Limettensaft

5 EL Apfel-Balsamessig

Cayennepfeffer, Meersalz

500 g Okraschoten

**1.** Weiße Bohnen mit etwas Salz, Bohnenkraut, Thymian und Lorbeerblatt in reichlich Wasser ca. 40 Min. gar kochen. Anschließend gut abtropfen und auskühlen lassen.

**2.** Für den Couscous Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Couscous zugeben, kurz durchrühren und mit Gemüsebrühe aufgießen. Couscous ca. 5 Min. quellen lassen und warm stellen.

**3.** Chili putzen, waschen, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in hauchdünne Ringe schneiden. Petersilie gut waschen, trockenschütteln und fein hacken. Oliven längs vierteln. Chili, Bohnen und Oliven mit Zitronensaft, Essig, Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken. 4 EL Olivenöl vorsichtig unterheben.

**4.** Etwa 3 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Okraschoten gut waschen, Stielansätze bleistiftförmig abschneiden, damit der Saft in der Schote bleibt. Okraschoten in das kochende Wasser geben und darin ca. 2 Min. ziehen lassen. Schoten herausnehmen



Alle Fotos: M. Anselm, Gläser: Ritzenhoff & Becker

men und sofort eiskalt abschrecken, um die grüne Farbe zu erhalten. Schoten nach Belieben klein schneiden oder ganz lassen, in

restlichem Olivenöl schwenken. Couscous mit Bohnensalat und Okraschoten angerichtet servieren.



## Dessert

# Kazandibi (angebratener Topfboden)

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 509 kcal/ 2131 kJ,**

**11 g EW, 10 g F, 89 g KH**

1 Vanilleschote

150 g Zucker

160 g Reismehl

1 l Milch

2 EL Butter

2 1/2 EL Puderzucker

1 TL Rosenwasser

2 TL Zimt, gemahlen

**Außerdem**

4 Physalis zum Dekorieren

**1.** Die Vanilleschote längs aufschneiden und mit dem Messerrücken das Mark herausschaben. Zucker, Reismehl und Vanillemark gut vermischen und zusammen mit der Milch erhitzen. Ausgekratzte Vanilleschote mit zur Milch geben. Milch ca. 2 Minuten aufkochen, Vanilleschote entfernen und Pudding abkühlen lassen.

**2.** Eine große beschichtete Pfanne dünn mit Butter einfetten. Puderzucker mit einem Sieb gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen. Den Pudding vorsichtig in der Pfanne verteilen und glattstreichen.

**Vorsicht:** Die Puderzuckerschicht darf dabei nicht zerstört werden.

**3.** Herdplatte auf höchste Stufe einstellen und Pfanne aufsetzen. Je nach Pfanne ca. 10-20 Min. stehen lassen, bis es zart nach Karamell riecht. Pfanne sofort vom Herd nehmen und gut abkühlen

lassen. Pudding in der Pfanne vorsichtig in vier quadratische Stücke zerteilen und aus der Pfanne heben. Pudding aufrollen und auf Tellern anrichten. Rosenwasser darüber träufeln und Kazandibi mit Zimt bestreuen. Nach Wunsch mit einer Physalis dekorieren.

## Tipp

Anstelle des Rosenwassers können Sie auch einen Mandelsirup verwenden.



## Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

**Kontakt:** Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, [www.campus-culinaris.de](http://www.campus-culinaris.de)



# Garden Gourmet®



tivall®



Schon  
probiert?

- ✓ Vegetarische Filet-Streifen
- ✓ Vegetarisches Paprika-Käse Rondo
- ✓ Vegetarische Burger
- ✓ Vegetarische Klößchen
- ✓ Vegetarische Schnitzel
- ✓ Vegetarisches Filet
- ✓ Vegetarische Gemüsebällchen

## Vegetarisch genießen mit Garden Gourmet.

Erhältlich bei:



In den Regionen:

Nord, Minden-Hannover,  
Hessenring, Nordbayern-  
Sachsen-Thüringen,  
Rhein-Ruhr, Südwest



Ein Unternehmen der REWE



**REWE**  
DORTMUND

Und zusätzlich bei: Feneberg, Marktkauf, Konsum Magdeburg, Konsum Dresden, WEZ, ausgewählten Rewe-Einzelhändlern und in Österreich bei Merkur und in ausgewählten Billa-Filialen.

Das Geschäft in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.gardengourmet.de](http://www.gardengourmet.de)





## Soja zum Streichen

Schmeckt fast wie Frischkäse, ist aber keiner: Der neue Brotaufstrich „Bio Soja aufs Brot“ von Provamel ist nämlich hundert Prozent milchfrei. Er wird auf der Basis von Soja hergestellt, ist wohlschmeckend und besonders streichfähig. Dazu ist er frei von Konservierungsstoffen und künstlichen Aromen. Den rein pflanzlichen Brotaufstrich gibt's in drei Varianten: Natur, Feine Kräuter und Meerrettich. *Im Bioladen 150-g-Packung für 1,89 bzw. 1,99 €*

## Zum Aufpeppen

Gesunde Kerne peppen einen Salat erst so richtig auf. Gut, wenn man dafür den neuen „Bio-Salatveredler“ aus dem BiofarmSortiment von Kluth parat hat. Der mediterrane 3-Kerne-Mix enthält köstliche Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Pinienkerne. Besonders delikat sind die gesunden Racker angeröstet. Sie eignen sich aber auch prima zum Verfeinern von Suppen, zum Backen oder als Zutat im Müsli. Unser Tipp: Lecker auch pur als Snack. *Im Supermarkt 150-g-Packung für 2,49 €*



## Veganes Kaffeegebäck

Mit „Café Olé“ von Sommer & Co. kommt leckeres Dinkelgebäck auf den Kaffeetisch. Dinkel, Kaffee und Quinoa sorgen für einen würzigen, aromatischen Geschmack. Dazu setzen Koriander und Zimt leckere Akzente. Die knackigen Plätzchen sind obendrein mit etwas Rohrohrzucker bestreut, welcher einen milden, süßen Kontrast zum Kaffee setzt. *Im Bioladen.*



## Vitale Drinks

Die Açaí-Beere macht derzeit von sich reden. Dabei handelt es sich um eine tropische Frucht, die besonders viele Antioxidantien enthält. Darüber hinaus ist sie prallvoll mit Vitamin E, A und B1 sowie Kalium und Kalzium. Auch Ballaststoffe und hochwertige Fette stecken in der kleinen Blauen. Die geballte Kraft der Açaí-Beere gibt es ab sofort in den neuen Vitaldrinks von BioAmazon. Sie sorgen für reichlich Energie und Wohlbefinden. Die cremigen Fitnessgetränke gibt es in den Sorten „Açaí Ananas-Mango“, „Açaí Original“ und „Açaí mit Guaraná“. *Im Bioladen 330-ml-Flasche für 3,29 €*



## Fürs Brot

Knusprig, warm und würzig kommt es aus dem Ofen, ein lecker geröstetes Bruschetta. Damit die pffiffige Vorspeise auch genug Abwechslung auf den Tisch bringt, ergänzt Gewürzmühle Brecht seine Bruschetta Classico Mischung um zwei neue leckere Varianten: „Funghi“ und „All Arrabiata“. Die Gewürzmischungen brauchen einfach nur mit Olivenöl und Wasser angerührt werden. Danach streicht man sie auf geröstete Brotscheiben und schiebt sie kurz in den Ofen. „All Arrabiata“ setzt dabei pikant-scharfe Akzente, während „Funghi“ mit einem Anteil von 25 Prozent Steinpilzen besonders aromatisch ist. *Im Reformhaus 100-g-Packung Classico für 4,50 €, 125-g-Packung All Arrabiata für 4,75 und 100-g-Packung Funghi für 5,50 €.*

## Edle Bitterschokoladen

Mit den Sorten „Caramel“ und „Olivo“ erweitert Vivani seine Edelschokoladen-Palette um zwei außergewöhnliche Genussmomente. Der feinherbe Geschmack der Kakaobohne Arriba wird dafür kombiniert mit erlesenen Zutaten. Für die Sorte „Olivo“ kommt ein Schuss Olivenöl hinzu. Das macht die Schokolade feincremig und zartschmelzend. Knusprige Butter-Karamellstückchen und Sahne vereinen sich in der Variante „Caramel“. Im Bioladen oder unter [www.bioschokolade.de](http://www.bioschokolade.de) 100-g-Tafel für 1,99 €.



## Mild würzig

Von Vitam gibt's eine neue Hefe-Extrakt-Spezialität: Vitam Mello. Dabei handelt es sich um eine mild würzige Kreation, die aus

Hefeextrakt Vitam R, hochwertigem Blütenhonig und kanadischem Ahornsirup besteht. In dem natürlichen Hefeprodukt stecken viele B-Vitamine wie Vitamin B1, B2, B6, Niacin und Folsäure. B-Vitamine sind vor allem für den Stoffwechsel wichtig. Aber auch essenzielle Aminosäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente machen Vitam Mello zu einem sehr gesunden Extrakt. Er eignet sich besonders gut als Aufstrich, kann aber auch zum Dippen und zum Zubereiten von Salatdressings verwendet werden. Im Reformhaus 200-g-Glas für 7,59 €.

## Herzhafter Snack

Lässt schon beim Hinsehen das Wasser im Munde zusammenlaufen: Der neue Spacebar-Snack „Chorizo“ von Topas. Die Spezialität auf der Basis von Weizeneiweiß ist die erste luftge-reifte vegetarische Salami. Sie wird vor der Reifung mit speziellen Starterkulturen beimpft. Dieser Vorgang verleiht dem Leckerbissen eine säuerlich-aromatische Note. Kräuter und Gewürze sorgen außerdem für einen feurigen, kräftig-pikanten Geschmack. Im Naturkostladen 40-g-Packung für ca. 60 Cent



## Über 20 Jahre Naturkostkompetenz!

Unsere köstliche Vielfalt an vegetarischen Schlemmerpasteten

Aus kontrolliert biologischem Anbau!



## Für jeden Geschmack etwas dabei

- von cremig-mild bis fruchtig-pikant
- köstlich zum Frühstück und Abendbrot oder einfach zwischendurch
- ideal zum Verfeinern von Saucen und Dips
- rein pflanzlich auf Basis von Nährhefe



Evers Naturkost GmbH • 87751 Heimertingen  
[www.evers-naturkost.de](http://www.evers-naturkost.de)

Exklusiv im Naturkostladen



Erbsen

# Perlen des Sommers



Erbsen schmecken zuckersüß, zergehen auf der Zunge und sind überall beliebt. Knackfrisch aus der Schote sind sie besonders lecker. Greifen Sie zu – die Saison der grünen Perlen ist kurz!



Die Erbse ist die älteste Nutzpflanze unter den Hülsenfrüchten. Schon 8.000 Jahre vor Christus wurde sie im Mittleren Osten kultiviert. Bis ins 17. Jahrhundert hinein verzehrte man sie hauptsächlich als Mus, das aus vollreifen Erbsen zubereitet wurde. Danach züchtete man Sorten, die grün und damit noch unreif genießbar waren.

### Kugelige Familie

Es gibt viele verschiedene Erbsensorten. Die drei wichtigsten sind Zuckrerbsen, Pal- und Markerbsen. Im Gegensatz zu ihren beiden Verwandten besitzt die Zuckrerbse in ihrer Hülse keine zähe Innenhaut. Jung und unreif geerntet, lässt sie sich daher mitsamt der Hülse und den darin enthaltenen winzigen Samenkörnern essen. Palerbsen haben glatte, runde Samenkörner und hartschalige Hülsen. Man erntet sie, wenn die Samen noch jung und grün sind. Markerbsen haben größere, kantige Samen. Sie sind süßer und zarter als Palerbsen. Beide Sorten werden in geschlossenen Schoten auf dem Markt angeboten und müssen vor der Verwendung in der Küche „gepalt“, also von den Hülsen befreit werden.

### Eiweißwunder

Erbsen enthalten viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das den Körper mit wichtigen Aminosäuren versorgt. Für den süßen Geschmack der Hülsenfrüchte sorgen Kohlenhydrate in Form von Zucker und Stärke. Außerdem verstecken sich in den knackigen Kügelchen die Vitamine B1, B2 und B3 – wichtige Nährstoffe für Nerven,

Zellen, Herz und Kreislauf. Darüber hinaus liefern sie Kalium, Vitamin A und Eisen und halten den Körper dadurch rundum fit.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Pal- und Markerbsen sollten gleichmäßig grüne Schoten haben. Flecken und gelbliche Blütenansätze weisen darauf hin, dass die Hülsenfrüchte nicht mehr ganz frisch sind. Beachten Sie, dass beim Auslösen von Erbsen viel Abfall entsteht. Für 300 Gramm ausgelöste Erbsen benötigt man etwa 1 Kilogramm Erbsenschoten. Zuckrerbsen lassen sich mit Hülse verwenden. Sie sollten möglichst klein und zart sein. So schmecken sie am besten.

**Lagern:** Bereiten Sie Erbsen möglichst schnell zu, denn sie halten sich im Kühlschrank höchstens zwei Tage. Dafür am besten in ein feuchtes Tuch eingewickelt oder in einem Frischhaltebeutel aufbewahren.

**Verwenden:** Gedünstet oder blanchiert lassen sich Erbsen sehr vielseitig verwenden. Sie eignen sich für Salate, Suppen, Pürees, als Gemüsebeilage oder für Nudel- und Reisgerichte. Zuckrerbsen sind besonders in exotischen Gerichten beliebt.

## Tipp

Bei sehr feinen, frischen Erbsen können Sie sich das mühsame Palen sparen. Stattdessen Erbsen einfach mit Schote kochen. Sie springen im Wasser von selbst auf und geben die Erbsen frei. Einfach mit einem Schaumlöffel einsammeln!

## Step-by-Step

### Erbsen richtig vorbereiten



Mit Daumen und Zeigefinger vorsichtig die Spitze der Erbsenschote abbrechen.



Faden entlang der Nahtseite der Schote abziehen.



Schote öffnen, mit dem Daumen innen entlangstreifen und dabei Erbsen herauslösen.

## Hochgenuss mit Erbsen

### Rezepte für 4 Personen

#### Zartes Erbsenpüree

**750 g Erbsen** aus den Schoten lösen. **200 g Kartoffeln** mit Schale weichkochen, pellen und heiß durch eine Presse drücken. Erbsen in **150 ml Gemüsebrühe** ca. 15 Min. garen. Fein pürieren und mit dem Kartoffelpüree mischen. Mit **Salz** abschmecken.

**1 Bund Minze** waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Fein hacken und Püree damit würzen.

#### Erbsen-Kräuter-Süppchen

**1,5 kg Erbsen** aus den Schoten lösen. **750 ml Gemüsebrühe** zum Kochen bringen, Erbsen hineingeben und in ca. 15 Min. weich kochen. Je **1 Bund Petersilie** und **Schnittlauch** sowie **1 Kästchen Kresse** waschen. Etwas Kresse beiseite legen. Rest der Kräuter hacken. Zu den Erbsen in die Brühe geben und alles fein pürieren. Mit **100 ml Sahne** verfeinern und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

#### Erbsen in Sahnesoße

**1,5 kg Erbsen** aus den Schoten lösen. In wenig Salzwasser ca. 10 Min. garen, so dass sie noch leichten Biss haben. Erbsen abtropfen lassen und in **2 EL Butter** schwenken. **1 Bund Petersilie** waschen, trocken schütteln, hacken und zu den Erbsen geben. Mit **Salz, Pfeffer** und **1 Prise Zucker** abschmecken. **125 ml Sahne** mit **1 EL Mehl** verquirlen, über die Erbsen gießen und kurz aufkochen lassen.



**Endlich Sommer!**

# Vegetarische Sommerküche

Ob im Garten, auf der Terrasse oder unterwegs, ob mit Freunden oder der Familie – im Freien leckere Gerichte zubereiten, das macht einfach Spaß. Damit Sie die Party auch richtig genießen können, haben wir hier für Sie leckere Rezepte zusammengestellt. Unsere deftigen Grillspezialitäten, raffinierten Salate und tollen Beilagen werden Sie überraschen.



Foto: Weber Grill



# Gegrillte Maiskolben mit Chilibutter

## Klassiker

**Für 8 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 194 kcal/ 805 kJ, 5 g EW, 10 g F, 19 g KH**

150 g Butter, z. B. von Du darfst

1/2 TL Salz

2 rote Chili

1 TL rosa Pfefferkörner

2 EL gemischte gehackte Kräuter (z. B. Petersilie und Schnittlauch)

8 vorgekochte Maiskolben

1 EL Öl

**Außerdem**

Klarsichtfolie

**1.** Butter mit Salz schaumig rühren. Chili waschen, halbieren,

entkernen und fein hacken. Pfefferkörner grob zerbröseln. Butter mit Kräutern, Chili und zerbröseltem Pfeffer vermengen, in Klarsichtfolie zu einer Rolle formen und kalt stellen.

**2.** Maiskolben mit etwas Öl einpinseln und am Rand des Grillrosts ca. 10-15 Min. rundum grillen. Mit Chilibutter servieren.

### Tipp

Die Butter kann eingefroren und wieder verwendet werden.



Foto: Du darfst

# Baked Potatoes mit Kräuter-Pfifferling-Dip

## Schön würzig

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 1 Std. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 324 kcal/ 1354 kJ, 8 g EW, 15 g F, 40 g KH**

4 große Kartoffeln (à ca. 300 g)

5 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer

100 g Prinzessbohnen

100 g kleine Pfifferlinge

1/4 TL italien. Kräutermischung

1/2 rote Paprika

3 Lauchzwiebeln

245 g Frischkäsezubereitung, z. B. Saucenidee Tomate-Kräuter von Du darfst

1/2-1 TL Paprikapul., edelsüß

**Außerdem**

Backpapier

**1.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, trockentupfen, mit je 1 TL Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen ca. 1 Std. 15 Min. garen.

**2.** Prinzessbohnen waschen und halbieren. In kochendem

Salzwasser ca. 3-4 Min. bissfest garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**3.** Pfifferlinge putzen, evtl. mit einem feuchten Tuch abreiben. In einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl braten, salzen und pfeffern. Bohnen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Kräutern würzen. Pfifferlinge und Bohnen warm stellen.

**4.** Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Frischkäsezubereitung mit Paprikapulver verrühren. Paprika und Lauchzwiebeln untermischen.

**5.** Kartoffeln mit zwei Gabeln längs öffnen und etwas auseinanderdrücken. Dip auf die Kartoffeln geben und mit Bohnen und Pfifferlingen bestreut servieren.



Foto: Du darfst





Foto: Bergader

## Mediterraner Gemüsesalat

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30-35 Min. + Marinierzeit**

**Pro Portion: ca. 199 kcal/ 843 kJ, 11 g EW, 13 g F, 10 g KH**

1 kleine Fenchelknolle  
150 g grüne Bohnen  
1 mittlere Möhre  
1 kleiner Stangensellerie  
2 Strauchtomaten  
1 rote Paprika  
Salz  
100 ml kräftige Gemüsebrühe  
50 ml Weißwein  
2 EL Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
1 Msp. Thymian gerebelt  
Pfeffer  
150 g Weichkäse, z.B. Bavaria blu

**1.** Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Fenchel,

Bohnen, Möhre und Sellerie nacheinander kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

**2.** Gemüsebrühe erwärmen, mit Weißwein und Olivenöl verrühren. Knoblauch abziehen und mit Thymian, Salz und Pfeffer zur Brühe geben. Kräftig würzen.

**3.** Gemüse mit Tomate und Paprika in die Marinade legen und durchziehen lassen. Auf Teller anrichten, Weichkäse darüber geben und mit Fenchelgrün garniert servieren.

## Gerolltes Zwiebelbrot mit Philadelphia

### Gelingt sicher

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 20 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 300 kcal/ 1267 kJ, 11 g EW, 10 g F, 42 g KH**

1 Pizzateig  
(gekühltes Fertigprodukt)  
200 g Frischkäse, z. B.  
Philadelphia Balance Kräuter  
1 rote Zwiebel

**Außerdem**  
Backpapier

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Pizzateig aus-

rollen und mit Frischkäse bestreichen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe auf dem Pizzaboden verteilen.

**2.** Teig von der kurzen Seite aufrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Teigrolle der Länge nach dreimal tief einschneiden und im Backofen ca. 20 Min. backen.



Foto: Kraft/ Philadelphia





## Feta-Tomaten-Pfännchen

### Schön aromatisch

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 275 kcal/ 1142 kJ, 10 g EW, 25 g F, 3 g KH**

4 große Tomaten

200 g Feta-Käse

1/2 Bd. glatte Petersilie

6 EL Keimöl mit Kräutern, z. B. Basilico von Mazola

2 EL italienische Kräuter

Pfeffer

**Außerdem**

Alufolie

waschen und trockentupfen.

**2.** Aus doppelt gelegter Alufolie rechteckige Formen falten und mit 1 EL Keimöl bestreichen. Käse, Tomaten und die Petersilienblätter dachziegelartig einschichten.

**3.** Mit Kräutern und Pfeffer bestreuen und Pfännchen ca. 15 Min. auf dem Grill garen. Mit restlichem Keimöl beträufeln.

### Tipp

Mit 1 TL abgeriebener Zitronenschale bestreuen.

**1.** Tomaten waschen, Strunk entfernen. Feta und Tomaten in Scheiben schneiden. Petersilie

## Sicher grillen

- Verwenden Sie nur professionelle Anzündhilfen! Geben Sie nie leichtentzündliche Stoffe ins Feuer!

- Seien Sie achtsam, besonders wenn Kinder dabei sind! Lassen Sie den Grill niemals unbeaufsichtigt!

- Achten Sie darauf, dass kein Fett in die Glut tropft! Wenn dieses verbrennt, entstehen so genannte „polyzyklisch aromatische Kohlenwasserstoffe“ (PAK) wie Benzpyren. Sie gelten als Krebs erregend. Legen Sie daher unter das Grillgut immer ein Stück Alufolie oder verwenden Sie Grillpfannen!

- Vorsicht bei schwarz gewordener Kruste! Sie enthält Acrylamid. Dieser giftige Stoff entsteht bei der Bräunungsreaktion. Schneiden Sie schwarze Stellen immer ab!



Einen Profi-Grill mit allen Raffinessen gibt's von Weber Grill.





Foto: Miracel Whip

## Rucolasalat mit gerösteten Tomaten

### Aromatischer Genuss

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 10 Min. + 30 Min. Grillzeit**

**Pro Portion: ca. 317 kcal/ 1328 kJ, 8 g EW, 11 g F, 45 g KH**

750 g Cocktail-Tomaten  
2-3 Zweige Rosmarin  
1 EL Öl  
3 Scheiben Frischkäse,  
z. B. von Philadelphia  
100 g Rucola  
150 ml Balsamico-Dressing  
1 Ciabatta

**Außerdem**  
1 Grillschale

1. Cocktail-Tomaten halbieren und auf einer Grillschale verteilen. Rosmarinzweige dazugeben, mit Öl beträufeln und ca. 30 Min. auf dem heißen Grill rösten. Dabei gelegentlich wenden.
2. Frischkäse-Scheiben in Streifen schneiden. Rucola mit Käsestreifen, gerösteten Tomaten und Dressing anrichten, dazu Ciabatta-Brot servieren.

## Kartoffelsalat vom Grill

### Tolle Grillidee

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: 20 Min. + 25 Min. Grillzeit**

**Pro Portion: ca. 358 kcal/ 1495 kJ, 9 g EW, 14 g F, 47 g KH**

1 kg Kartoffeln  
4 Möhren  
1 Zwiebel  
4 EL Parmesan, gehobelt  
150 ml Majonäse,  
z. B. Miracel Whip  
1 Bd. Petersilie

**Außerdem**  
Alufolie

2. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und klein hacken. Parmesan, Zwiebeln und Majonäse vermengen. Kartoffel- und Möhrenscheiben unterheben.

3. Jeweils eine Portion Kartoffelsalat in die Mitte eines Stücks Alufolie geben, mit Petersilie bestreuen und zu einem Päckchen verschließen. Kartoffelsaltpäckchen auf dem heißen Grill ca. 25 Min. grillen und warm servieren.

1. Kartoffeln waschen, kochen und pellen, anschließend in Scheiben schneiden.



Foto: Philadelphia



Miracel Whip

## Würzige Kartoffelecken

### Gelingt sicher

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 25 Min. Grillzeit**

**Pro Portion: ca. 354 kcal/ 1476 kJ, 8 g EW, 14 g F, 48 g KH**

1 kg Kartoffeln  
3 EL Öl  
40 g Cornflakes  
3 EL Sesamsamen  
3 EL Kümmel

**Außerdem**  
1 Grillschale

2. Spalten in drei gleich große Portionen teilen und in Cornflakes, Sesamsamen oder Kümmel wenden. Anschließend in einer Grillschale ca. 25 Min. auf dem heißen Grill grillen, dabei gelegentlich wenden.

#### Tipp

1. Kartoffeln kochen und in Spalten schneiden. Öl zu den Kartoffeln geben und gut verteilen.

Reichen Sie dazu verschiedene Dips, z. B. Miracel Whip Dips Curry, Aioli und Chili.





Foto: Weber Grill

## Gegrillte Zucchini-Wraps

### Antipasti

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 10 Min. Grillzeit**

**Pro Portion: ca. 234 kcal/ 979 kJ, 8 g EW, 20 g F, 2 g KH**

### Dressing

1 Knoblauchzehe

Salz

10 ml Weißweinessig

10 ml Olivenöl

10 ml Walnussöl

Pfeffer

### Wraps

1 mittlere gelbe Zucchini

2 EL Olivenöl

50 g junger Blattspinat

12 Mini-Mozzarellakugeln

### Außerdem

Grillpfanne

**1.** Für das Dressing den Knoblauch auf dem Grill kurz rösten, bis der Knoblauch weich ist und sich aus der Schale drücken lässt. Knoblauch mit etwas Salz zu einer glatten Masse zerdrücken. In eine Schüssel geben und Essig zufügen. Mit dem Schneebesen die verschiedenen Ölsorten unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Für die Wraps Zucchini putzen, waschen, längs in je 6 etwa 3 mm dicke Streifen schneiden und auslegen. Zucchiniestreifen mit Olivenöl gleichmäßig bestreichen.

**3.** Spinat mit etwas Öl beträufeln und in der Grillpfanne dünsten, bis er zusammenfällt. Dann vom Grill nehmen.

**4.** Mozzarellakugeln halbieren und abtropfen lassen. Zucchini bei direkter mittlerer Hitze nur von 1 Seite ca. 2-3 Min. grillen, bis sich goldene Streifen zeigen. Scheiben mit diesen Grillstreifen nach oben auf ein Tablett legen und auf ein Ende eine kleine Menge Spinat und 2 Mozzarella-Hälften setzen.

Wieder auf den Grill legen und weitere 2 Min. grillen. Wenn der Käse zu schmelzen beginnt, die unbelegte Seite der Zucchini auf die andere umschlagen, vorsichtig vom Rost nehmen und abtropfen lassen.

# Vitaquell

## Grillparty

**Für abwechslungsreichen Grillspaß!**



### Grillparty – Für alle, die Abwechslung lieben!

Bärlauch-Bratwurst und Bratwurst im praktischen Party-Pack.

So lecker, vielfältig und knackig ist unser gesamtes Grillsortiment – Probieren Sie!

Fauser Vitaquell  
22506 Hamburg  
info@vitaquell.de  
www.vitaquell.de

**bewusst  
gesund genießen**





## Gefüllte Paprika mit Ricotta und Kapernäpfeln

### Tolle Kombination

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 12-14 Min. Grillzeit**

**Pro Portion: ca. 381 kcal/ 1595 kJ, 12 g EW, 29 g F, 13 g KH**

je 2 rote und 2 gelbe mittelgroße Paprika • 6 EL Olivenöl • 200 g Mozzarella • 4 Kirschkaprika aus dem Glas • Salz, Pfeffer • 150 g Ricotta • 2 EL frischer Oregano, gehackt • 1 EL Thymianblätter, gehackt • 4 EL Kapernäpfel • 18 schwarze Oliven • 3 Knoblauchzehen • **Außerdem** • Alufolie

1. Paprika längs aufschneiden, entkernen, die Hälften mit 1 EL Olivenöl bestreichen und mit der hohlen Seite nach oben auslegen.
2. Mozzarella klein schneiden und in Paprikahälften verteilen. Kirschkaprika abtropfen lassen, klein hacken und auf den Paprikahälften verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta darüberbröseln, Oregano, Thymian und Oliven darauf verteilen. Kapernäpfel halbieren und ebenfalls auf die Paprika legen.

3. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit restlichem Öl vermengen. Etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa die Hälfte davon über die Füllung träufeln.

4. Aus doppelt gelegter Alufolie rechteckige Formen falten. Paprika hineinsetzen. Bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 6 Min. grillen. Restliche Ölmischung über die Paprikahälften träufeln und noch einmal 6-8 Min. grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

## Erfrischend lecker

Was bei einer Gartenparty auf keinen Fall fehlen darf, sind Getränke. Damit Sie für jeden Gast etwas Leckeres parat haben, gibt's hier eine kleine Auswahl an Drinks, Bier, Wein & Co.

### Himbeer-Drink

**Ergibt 4 Gläser à ca. 250 ml, ca. 10 Min.**

200 g Himbeeren • 250 g fettarmer Joghurt • 250 ml Sahne, z. B. Cremefine zum Schlagen von Rama • 300 ml Mineralwasser • 5 EL Ahornsirup • Eiswürfel



1. Himbeeren waschen und ein paar zur Seite legen, restliche pürieren.
2. Joghurt, Sahne und Mineralwasser verrühren. Fruchtpüree unterheben. Alles gut mischen mit Ahornsirup abschmecken. Eiswürfel in Gläser geben, Himbeerdrink auffüllen und mit Himbeeren dekoriert servieren.

### Mango-Orangen-Drink

**Ergibt 4 Gläser à 200 ml, ca. 10 Min.**

1-2 Mangos • 400 ml Orangensaft • 100 g Crème-fraîche- oder Schmand-Ersatz, z. B. Cremefine zum Verfeinern von Rama • 1-2 TL geriebener Ingwer • 2-3 EL brauner Zucker • Eiswürfel



1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Mango, Orangensaft und Crème-fraîche-Ersatz pürieren, mit Ingwer und Zucker abschmecken.
2. Drink auf Eiswürfeln servieren.

### Fruchtsaft & Mineralwasser

Eine durstlöschende Kombination aus stillem Mineralwasser und leckerem Saft gibt's von Hohes C: „Naturelle Apfel-Kirsch“. Das Beste daran: Es kommt ganz ohne künstliche Zusätze aus. *Erhältlich im Supermarkt.*



### Echt spritzig

Erfrischende Bio-Limonaden gibt's von Bionade. Fein-herb und fruchtig ist die Sorte „Kräuter“. Mit einem fruchtig-aromatischen dezenten Orangengeschmack überzeugt „Ingwer-Orange“. *Im Bioladen u. Supermarkt.*





## Fruchtiger Sommerwein

Ein Riesling als Sommerwein ist für Feste geradezu ideal. Der „Riesling Kabinett trocken 2006 Edition Papillon“ vom Bioland-Weingut Schwarztrauber verführt mit seinem weichen Duft von Limette und reifer exotischer Papaya. *Erhältlich unter [www.schwarztrauber.org](http://www.schwarztrauber.org)*



## Nachweislich gesunder Biergenuss.\* Lammsbräu ALKOHOLFREI



### Neumarkter Lammsbräu

DAS FEINE ÖKOLOGISCHE BIER

**Lammsbräu Alkoholfrei,  
Weisse Alkoholfrei und  
Dunkle Weisse Alkoholfrei:**

- Sind isotonisch, vitaminhaltig und kalorienreduziert
- Schützen vor freien Radikalen\*
- Unterstützen die Entgiftungsleistung des Körpers\*
- Die alkoholfreien Weissbiere stärken zusätzlich das Immunsystem\*

\*Das bestätigen Untersuchungen am Wissenschaftszentrum der TU München in Weihenstephan

**Neumarkter Lammsbräu**  
D-92318 Neumarkt  
Telefon: 09181/404-0  
[www.lammsbraeu.de](http://www.lammsbraeu.de)



## Honig-Fitnesscocktail

1 Person, ca. 5 Min.

2 TL Orangenblütenhonig • 40 ml Aloe Vera Saft • 10 ml Limettensaft • 70 ml Maracujanektar • 5 Blatt frische Minze • Eiskwürfel •  
**Garnitur:** Orangenspirale und Minzblätter



1. Alle Zutaten in einen Shaker geben und kräftig durchschütteln.
2. Eis zerstoßen. Drink mit dem Eis in ein Glas geben und mit einer Spirale aus Orangenschale und etwas Minze dekoriert servieren.

**Tipp:** Lecker auch mit Prosecco.

## Waldbeer-Drink

1 Person, ca. 5 Min.

100 g gemischte Beeren • 250 ml Milch, z. B. pro-aktiv Diät-Milch von Becel • 1 TL frische Minze • 1 EL Ahornsirup • 25 g Haferflocken



1. Beerenmischung in der Milch pürieren. Minze fein hacken und unterrühren. Mit Ahornsirup abschmecken.
2. Haferflocken unterheben und servieren.

## Schön prickelnd

Ein prickelndes Genusserlebnis verspricht das Erfrischungsgetränk „Holunderblüte“ von Bioborn. Das kohlenensäurehaltige Getränk schmeckt mild-aromatisch nach Holunderblüte. *Erhältlich im Reformhaus.*



## Hopfen und Malz ...

Selbstverständlich darf beim Gartenfest ein kühles Blondes nicht fehlen. Ein Bio-Bier mit würzig-aromatischem Geschmack und feiner Hopfennote gibt's von Neumarkter Lammsbräu: „Pilsner“. *Erhältlich im Bioladen und ausgesuchten Getränkehandel.*







## Burger & Co. für den Grill

# Vegetarisch grillen mit Vegetaria

Vorbei sind die Zeiten, als Vegetarier oft mit leeren Händen am Grill standen. Heute gibt es nämlich zahlreiche rein pflanzliche Burger, Klößchen und Würstchen, die absolut glutsicher sind, wie die von VION.

### Köstliches vom Rost

Sobald die ersten warmen Sonnenstrahlen wieder in die Natur locken, steigt auch die Lust im Freien Leckerer zu genießen. Grillpartys mit Freunden und Familie stehen im Sommer hoch im Kurs. Kein Wunder, Grillen macht Spaß, ist entspannend, gesellig und leichter als Kochen. Der Tisch ist bereits gedeckt, die Gäste sind geladen, die Drinks gut gekühlt. Nun kann es fast schon losgehen mit der Deutschen liebsten Freizeitbeschäftigung im Sommer. Auch Liebhaber der vegetarischen Sommerküche kommen hier ganz auf ihre Kosten. Gemüsespieße und Grillpäckchen brutzeln bereits genüsslich vor sich hin. Neben leckerem Grillgemüse verlangt es den einen oder anderen aber auch nach einem deftigen vegetarischen Grillwürstchen oder Burger. Vom Spezialisten VION gibt es für den vegetarischen Gaumen viele schmackhafte Alternativen zum Fleisch. Unter der Marke „Eyckeler&Malt Vegetaria“ hält der Hersteller neben pflanzlichen Schnitzeln, Lasagne Bolognese oder Gyros auch einen vegetarischen Grillmix und Grillwürstchen bereit.

### Grillmix rein pflanzlich

Der „Vegetaria Grillmix“ enthält einen köstlichen Klößchenspieß, einen saftigen Hamburger und einen raffinierten Maisburger. Die herzhaften Produkte werden auf der Basis von Weizenmehl hergestellt und können es geschmacklich durchaus mit ihren Kollegen aus Fleisch aufnehmen. Auch hinsichtlich ihrer Konsistenz überzeugen Klößchen und Burger. Die Produkte sind bereits fix und fertig zum Grillen abgeschmeckt und liegen in einer exklusiven Ölmarinade. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei. **Tipp:** Die Burger eignen sich prima zum Zubereiten eines Hamburgers oder Cheeseburgers.

### Für Rost & Pfanne

Wer gern noch ein Würstchen auf dem Grill brutzeln möchte, für den gibt's von VION auch eine vegetarische Rostbratwurst und einen vegetarischen Bratwurstmix. Die vegetarischen Alternativen werden auf der Basis von Sojamehl hergestellt. Sie eignen sich sowohl zum Grillen als auch zum Braten. Lecker schmecken die Würste mit Senf oder Ketchup zu einer Scheibe Brot. Wer nach mehr Raffinesse verlangt, kombiniert sie mit buntem Gemüse oder Salat. Auch als Herzstücke eines Hotdogs eignen sich die Veggi-Würste prima.

## Tipps zum Grillen & Braten

Pinselfen Sie Veggi-Würste immer etwas mit Öl ein! Sie enthalten nämlich weniger Fett als die Originalen.

Zum Grillen sind Holzkohle- und Elektrogrills gleichermaßen geeignet. Zum Anbraten verwenden Sie eine beschichtete Pfanne!

Grillen Sie Burger, Klößchen und Co. in einer Alu-Schale, falls Sie einen Holzkohlegrill verwenden! So tropft das Öl nicht in die Glut und bildet daher keine schädlichen Stoffe.

Vegetarische Burger, Würste & Co. müssen nicht wie Fleisch „durch“ sein. Es reicht, wenn sie heiß sind und eine knusprige Kruste haben.





## Die Firma und ihre Produkte

Immer mehr Verbraucher verzichten – zumindest teilweise – auf den Verzehr von Fleisch und suchen gesunde und köstliche Alternativen. Seit 2004 gibt es unter der Marke „Eyckeler&Malt Vegetaria“ die unterschiedlichsten Produkte für die schmackhafte fleischlose Ernährung. Anspruch der fleischanalogen Produkte ist es, eine echte Alternative zu Fleischprodukten zu sein. Nach dem Motto ‚Sieht aus wie Fleisch, schmeckt wie Fleisch und hat alle Vorzüge vom Fleisch‘ liefert die VION Hilden GmbH Produkte auf Soja- und Weizenbasis für eine gesunde und zeitgemäße Ernährung. Hand in Hand mit den Wünschen des Verbrauchers entwickelt man stets neue Produkte, die diesem Anspruch gerecht werden. Ob Klassiker wie Bratwürstchen oder komplette Mahlzeiten wie den Wok-Mix, Vegetaria bietet für jeden Konsumenten und jeden Anlass das ideale Produkt. Die deftigen Leckereien sind rein pflanzlich, vorgebraten und gentechnikfrei. Außerdem sind sie cholesterinfrei bzw. cholesterinarm.

## Lecker kombiniert

Grillmix und Bratwürste lassen sich prima mit einem Salat anrichten. Lecker sind die Produkte auch mit einem raffinierten Dip. Rezeptvorschläge finden Sie hier.

### Rote-Bete-Carpaccio

**4 Personen, ca. 40 Min.**

*4 kleine Rote Bete • grobes Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 1 mittelgroße Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • etwas Balsamico • etwas Olivenöl*

1. Rote Bete waschen und in Wasser ca. 30 Min. gar kochen. Aus dem Wasser nehmen, schälen und abkühlen lassen. (Vorsicht: Ziehen Sie Haushaltshandschuhe an und schützen Sie Ihre Finger vor Verfärbungen!)
2. Rote Bete in ganz dünne Scheiben hobeln. Scheiben auf einem Teller anrichten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Knoblauch abziehen und durch eine Presse direkt auf die Rote Bete geben. Olivenöl und Balsamico nach Geschmack darauf verteilen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und auf dem Carpaccio verteilen.

### Hot Black Currant Dip

**4 Personen, ca. 15 Min.**

*1 Knoblauchzehe • 1 Chilischote • ca. 1 Stück Ingwer (1-2 cm) • 2 EL Olivenöl • Balsamico • 2 EL Johannisbeermarmelade • 100 ml Gemüsebrühe • 1 Bd. Lauchzwiebeln • Thymian*

1. Knoblauch abziehen und hacken. Chili putzen, waschen, entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili bei mittlerer Hitze darin dünsten und mit etwas Balsamico ablöschen. Johannisbeermarmelade, Thymian dazugeben und für ein paar Min. köcheln lassen. Mit etwas Gemüsebrühe auffüllen und bei starker Hitze etwas einkochen lassen. Zum Schluss mit Lauchzwiebeln garnieren.



präsentiert von der VION Hilden GmbH

### Nussdip

**4 Personen, ca. 10 Min.**

*200 g Edelpilzkäse • 8 EL Milch • 4 EL Schmand oder Crème fraîche • 100 g Haselnüsse • 4 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer*

Käse mit Milch, Crème fraîche, Nüssen und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit frischen Kräutern garniert servieren.





### Rund um den Hafer

Hafer ist ein Rispengras. Man unterscheidet Spelz- und Nackthafer. Da die Körner Fett enthalten, ist eine Hitzebehandlung (Darre) nötig. Das verhindert das Ranzigwerden des Korns. Zugleich sorgt der Darrprozess für das typisch nussige Aroma. Hafer gibt es als ganzes Korn, als Flocken und Haferkleie. Erhältlich sind auch Hafermehl, -drinks, -saft und -sahne.

### Kleines Korn ganz groß

Hafer ist eines der eiweiß- und fettreichsten Getreide. In den Körnern stecken viele Aminosäuren und ungesättigte Fettsäuren. Hafer ist zudem reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitamin B1. Er versorgt den Stoffwechsel gleichmäßig mit Energie und macht satt. Aufgrund seiner schleimbildenden Eigenschaften findet das Korn – in Form von Brei und Suppe – Einsatz bei Magen-Darm-Erkrankungen. Haferkleie wirkt verdauungsfördernd und entgiftend. Hafersaft ist ein bewährtes Aufbau- und Kräftigungsmittel, das bei nervösen Erschöpfungszuständen hilft. Haferdrink ist außerdem für Veganer und Milcheiweiß-Allergiker geeignet: Er enthält keine Laktose, wenig gesättigte Fettsäuren und ist cholesterinfrei.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Greifen Sie lieber zu Bio-Produkten! Diese sind nicht mit Pestiziden belastet.

**Aufbewahren:** Bewahren Sie Körner, Flocken und Co. kühl und trocken in gut belüfteten Vorratsschränken auf! Getreide zieht nämlich schnell Feuchtigkeit an und wird muffig. Achtung: Milbenbefallenes Mehl riecht süßlich.

**Verwenden:** Ganze Körner haben eine Garzeit von 30-40 Minuten ohne Einweichzeit. Sie können den Hafer aber auch 10 Minuten kochen und 20 Minuten quellen lassen. Für Aufläufe und Gebäck eignen sich Kleinblatflocken. Schmelz- oder Instantflocken aus Hafermehl sind ein gutes Bindemittel für Suppen und Soßen. Nackthafer eignet sich zum Keimen.

## Hafer

# Starkes Korn

Der Hafer ist ein Power-Getreide und vielseitig einsetzbar: Ob als Müslibei-lage in Form von Flocken, Kleie oder als pflanzlicher Milch- und Sahnersatz, Sie werden staunen, welche Kräfte sich in diesem Korn verbergen.

## Spargel im Hafermantel

**4 Personen, ca. 25 Min.**

**Teig:** 2 Eier • 80 g Mehl • 40 g Haferflocken, großblättrig, z. B. von Kölln • 60 ml Milch • 60 ml Mineralwasser • Salz **Außerdem:** etwas Pflanzenöl • 8 EL Haferflocken, großblättrig • **Füllung:** 1 kg Spargel • Salz • Zucker • 250 g Mozzarella • 2 EL Crème fraîche • 1/2 Bd. Petersilie, gehackt • 1/2 Bd. Schnittlauch, gehackt • Pfeffer • 1 EL Zitronensaft • **Guss:** 3 EL saure Sahne • 1 Eigelb • Muskat • Salz • Pfeffer • etwas Butter • 3 EL Parmesan, gerieben



**1.** Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verquirlen, 30 Min. quellen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, je 1 EL Haferflocken hineinstreuen. Aus dem Teig 8 Pfannkuchen ausbacken.

**2.** Für die Füllung Spargel schälen, holzigen Teil abschneiden und in Salzwas-ser mit 1 Prise Zucker garen. Mozzarella würfeln, mit Crème fraîche, Petersilie und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen.

**3.** Backofen auf 200 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Für den Guss saure Sahne mit Eigelb, Muskat, Salz und Pfeffer ver-rühren. Auflaufform fetten. Jeweils 1-2 Spargelstangen in die Mitte eines Pfann-kuchens geben und mit 2-3 EL der Fül-lung aufrollen. Pfannkuchen in die Form schichten, Guss und Parmesan darüber geben. Im Backofen ca. 12 Min. gratinieren.



Pflanzliche Haferdrinks gibt es von Oatly in den Sorten „classic“ und „plus Calcium“ für ca. 1,99 € sowie in den Varianten Schokolade und Vanille für ca. 2,29 €.

Eine pflanzliche Hafersahne gibt es im 250-ml-Tetra-Pak von Oatly für ca. 99 Cent.

Haferkleie von Davert eignet sich als Zutat fürs Müsli oder zum Backen. Im Bioladen 1-kg-Packung ca. 3,29 €.





Foto: T. Priem

# Superfrüchte zum Trinken

Smoothies sind derzeit mega angesagt. Die fruchtigen Obstdrinks sind besonders sämig und schmecken außerordentlich lecker. Neue Frucht-kompositionen mit dem Gesundheitsplus von exotischen Früchten gibt's von Rabenhorst: Açai, Acerola und Granatapfel machen die neuen Smoothies zu wahren Vitaminbomben.

## Fruchtgenuss in seiner reinsten Form

Die Firma Rabenhorst ist bekannt für ihre leckeren Bio-Direktsäfte. Nun hat sie diese mit köstlichen Superfrüchten kombiniert. Das Ergebnis: drei köstliche Smoothies in den Sorten „Heidelbeer-Banane + Açai“, „Apfel-Mango + Acerola“ und „Rote-Traube + Granatapfel“. Dank dem Plus der Früchte Açai, Acerola und Granatapfel bieten die neuen Obst-Snacks nicht nur ein vollendetes Genuss-erlebnis, sondern auch natürliche Vitamine und

gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe. In gekühlten 240-Milliliter-Glasflaschen sind die frischen Vollfruchtgetränke ideal als gesunder Snack für zwischendurch.

## Tradition und Erfahrung

Die Kreation außergewöhnlicher Frucht-Kompositionen ist für die Direktsaft-Spezialisten von Rabenhorst eine willkommene Herausforderung – schließlich sind sie Meister ihres Fachs. Denn die Traditionsmarke

## Brasilianische Wellness

Die Açai-Frucht ist die dunkel-violette Beere einer brasilianischen Palmenart. Dem kleinen Star aus dem Amazonasgebiet werden ganz besondere Kräfte nachgesagt. Denn die Beere enthält etwa zehnmal mehr natürliche Antioxidantien als rote Trauben. Die wertvollen Inhaltsstoffe machen sie zum perfekten Partner für den Smoothie „Heidelbeer-Banane + Açai“. Vor allem in Kombination mit fruchtigen Heidelbeeren und süßen Bananen kann die Açai ihren Geschmack optimal entfalten. Übrigens: Als regeneratives Nischholz-Produkt, das durch Kleinbauern nachhaltig geerntet wird, steht Açai neben den gesundheitsfördernden Eigenschaften auch für die schonende Nutzung des tropischen Regenwaldes, einer der wichtigsten Ressourcen unserer Natur.

## Paradiesischer Hochgenuss

Seit jeher gilt der Granatapfel als Sinnbild der Unsterblichkeit und Fruchtbarkeit. Unzählige alte Mythen sagen dem Granatapfel ein erstaunliches Potenzial nach, welches auch in klinischen Studien untersucht wurde: Demnach soll Granatapfelsaft durch den hohen Gehalt an natürlichen Antioxidantien, insbesondere Polyphenole, das Immunsystem unterstützen. Zusammen mit roten Trauben, die ebenfalls natürliche Antioxidantien liefern, sorgt das Plus an Granatapfel im Bio-Smoothie „Rote-Traube + Granatapfel“ für ein ausgewogenes Verhältnis von Genuss und Gesundheit. Apfelmarmelade und Holunder runden diese einzigartige Komposition zu einem cremig-zarten Genuss ab.

## Tropischer Früchtetraum

Ursprünglich von der karibischen Halbinsel Yucatán stammend, wird die Acerola-Kirsche heute vorwiegend in Zentral- und Südamerika angebaut. Sie ist die Vitamin-C-reichste aller Früchte (rund 30-mal mehr als Zitronen). Der fein-herbe Geschmack der kleinen Powerfrucht im Bio-Smoothie „Apfel-Mango + Acerola“ harmonisiert hervorragend mit der samtig-süßen Mango. Auch als „Königin der Tropenfrüchte“ bezeichnet, ist die Mango mit ihrem köstlichen Aroma und der sämig-viskosen Konsistenz perfekt für die Zubereitung von Smoothies geeignet



zählte zu den ersten Anbietern von Fruchtsäften, die durch Pasteurisation haltbar gemacht werden. Daher kann die „Saftmanufaktur der ersten Stunde“ auf mehr als 100 Jahre Erfahrung in der Herstellung hochwertiger Direktsäfte zurückblicken. Die enge Beziehung zu den langjährigen Vertragsanbauern sichert die Versorgung mit besten Rohstoffen. Die besondere Qualität der Säfte liegt in ihrer Ursprünglichkeit.

präsentiert von Rabenhorst



# Einfach knackig!

Die knackigen Möhren sind ein äußerst vielfältiges Gemüse. Sie schmecken roh im Salat, lassen sich aber auch vielfältig in der warmen Küche verwenden, beispielsweise für aromatische Suppen, bunte Aufläufe oder knusprige Tartes. Lassen Sie sich von den folgenden Rezepten inspirieren.



Foto: Fotolia/ Simon Ebel



## Krosses Gemüse vom Blech

### Lecker zu Bratlingen

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 40 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 296 kcal/ 1242 kJ, 6 g EW,**

**12 g F, 37 g KH**

1 Stange Lauch

3 Möhren

160 g Sellerieknolle

2 Zwiebeln

750 g Kartoffeln

3 EL Keimöl

Salz, Pfeffer

2 TL Kräuter der Provence, getrocknet

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Lauch waschen, Möhren und Sellerie schälen. Lauch in 4 cm lange Stücke, Möhren in Scheiben, Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln schälen, Zwiebeln in Spalten schneiden und Kartoffeln längs vierteln.

**2.** Keimöl auf einem Backblech verteilen. Gemüse, Zwiebeln und Kartoffeln darauf geben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. braten. Gemüse dabei ab und zu mit einem Pfannenwender umdrehen.



## Möhren-Törtchen mit Veggie-Hack und Kresse

### Würzig-lecker

**Ergibt 8 kleine Törtchen oder 1 große Torte**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 30 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 462 kcal/ 1933 kJ, 22 g EW, 29 g F, 22 g KH**

#### Teig

100 g Mehl

100 g Vollkornmehl

125 g Butter

1 Ei

1/2 TL Salz

#### Füllung

400 g Möhren

150 g Veggie-Hack

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

100 ml Sahne

150 g Creme fraîche

3 Eier

1 Beet Kresse

Muskatnuss, frisch gerieben

4 Scheiben milder Schnittkäse, z. B. Kerrygold Original Irischer Landkäse

#### Außerdem

8 kleine Tarteformen oder 1 große Springform

**1.** Für den Teig beide Mehlsorten, Butter, Ei, 1-2 EL Wasser und Salz verkneten

und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Für die Füllung Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren. Abtropfen lassen. Veggie-Hack kurz in Öl anbraten und leicht mit Pfeffer und Salz würzen.

**3.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Sahne, Creme fraîche, Eier und etwas Kresse mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4.** Teig in acht gleich große Portionen teilen und dünn ausrollen. 8 kleine Tarteformen (Ø 10 cm) bis zum Rand damit auslegen.

**5.** Käse-Scheiben halbieren und je ein Törtchen mit einer Scheibe auslegen. Veggie-Hack und Möhren gleichmäßig in die Törtchen geben und mit der Eier-Sahne-Masse bedecken.

**6.** Törtchen im Backofen etwa 30 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und mit Kresse verziert servieren.





Foto: Wild Blueberry Association of North America

## Möhrensalat mit wilden Blaubeeren

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min**  
+ **Auftauzeit.**

**Pro Portion: ca. 173 kcal/ 722**  
**kJ, 3 g EW, 9 g F, 18 g KH**

Saft von 1 Zitrone  
4 TL Ahornsirup  
1 Prise Salz  
rosa Pfeffer, geschrotet  
2 TL Walnussöl  
200 g wilde Blaubeeren aus  
Nordamerika, tiefgefroren  
1 Bd. Möhren  
40 g Walnüsse  
150 g Ananasfruchtfleisch

**1.** Zitronensaft mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Blaubeeren zugeben und in der Marinade auftauen lassen.

**2.** Möhren schälen und mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden oder fein raspeln. Walnüsse hacken und fettlos in einer beschichteten Pfanne rösten. Ananas in kleine Stücke schneiden.

**3.** Möhren, Walnüsse und Ananas mischen und vorsichtig unter die marinierten Blaubeeren heben. Dazu schmeckt Baguette oder Vollkorntoast.

## Gnocchi-Minestrone

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 246 kcal/**  
**1031 kJ, 11 g EW, 10 g F, 25 g KH**

1 Zwiebel  
300 g Möhren  
200 g Zucchini  
3 Lauchzwiebeln  
150 g grüne Bohnen, frisch  
oder TK  
1-2 EL Keimöl  
2 EL Tomatenmark  
1 P. Tomaten-Stückchen,  
z. B. Tomato al Gusto von  
Knorr (500 g)  
4 TL Gemüsebrühe  
1 P. Gnocchi (Fertigprodukt)  
Salz, Pfeffer  
4 EL gehobelter Parmesan

**1.** Zwiebel abziehen und fein hacken. Möhren schälen und in

Scheiben schneiden. Zucchini und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Zucchini in Würfel und Lauchzwiebeln in 1,5 cm dicke Ringe schneiden. Frische Bohnen putzen und waschen.

**2.** Zwiebel im heißen Öl andünsten. Tomatenmark zufügen und kurz mit anbraten. Tomaten und 1250 ml Wasser zufügen und aufkochen. Gemüsebrühe zugeben.

**3.** Bohnen und Möhren zufügen und ca. 4 Min. garen. Zucchini zufügen und ca. 2 Min. weiterkochen. Gnocchi dazugeben und kochen lassen, bis die Gnocchi an die Oberfläche steigen. Lauchzwiebeln am Schluss zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minestrone auf Teller verteilen und mit gehobelterm Parmesan servieren.



Foto: Knorr





Foto: iglo

## Bunte Gemüsefrittata

**Lecker mit grünem Salat**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 248 kcal/ 1039 kJ, 6 g EW, 9 g F, 32 g KH**

je 120 g Möhren, Brokkoli, Blumenkohl, Mais (alternativ: 1 P. TK-Farmer-Gemüse von iglo)

1 kl. Zwiebel

200 g Kartoffeln

2 EL Olivenöl

4 Eier

50 ml fettarme Milch

1 Pack. TK-8-Kräuter-Mischung

Salz, Pfeffer

**1.** Möhren schälen und würfeln. Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen.

Alles zusammen 1 Min. in kochendem Wasser blanchieren (kann nach Belieben auch entfallen). Mais abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**2.** Öl in beschichteter Pfanne heiß werden lassen und Kartoffeln 5 Min. goldbraun braten. Gemüse und Zwiebel zufügen und kurz mitbraten. Eier mit Milch gut verrühren, 8-Kräuter-Mischung untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Eierkräutermilch mit in die Pfanne geben und zugedeckt bei kleinster Hitze 15-20 Min. stocken lassen. Vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen, in Tortenstücke teilen und warm genießen.

# Probieren Sie mal!

mein Lieblingsmüsli

## Hensel

### Sonnenschein Müsli



**„Null Rosine“  
ohne zugesetzten Zucker**

Schmuddelwetter und graue Tage müssen nicht unbedingt die Stimmung vermiesen.

**Unser Tipp für ganz Ausgeschlafene:** Einfach Sonnenschein Müsli auf den Frühstückstisch! Das hellt nicht nur das Gemüt auf, sondern bringt den Körper täglich frisch in Schwung. Und zwar auf absolut gesunde Weise, **ganz ohne Rosinen und Zuckerzusatz** – mit Bio-Vollkorn-Cornflakes, einem reichen Früchte-Cocktail sowie knackigen Sonnenblumen- und Kürbiskernen.



**Von Hensel „mein Lieblings-Müsli“ gibt es 6 weitere leckere Sorten:**

**Exotic**

Mit tropischen Früchten und Nüssen

**Fit & Vital**

Ballaststoffreich durch Bio-Haferkleie

**Gute-Laune Müsli**

Mit gefriergetrockneten Wildbeeren

**Knusper-Power Müsli**

Knabberspaß für Honig-Schlecker

**Null Getreide Müsli**

Knackig-aromatisch

**Schoko-Traum**

Leckeres Müsli mit Vollmilchschokolade



**Erhältlich in Reformwaren- und vielen Naturkost-Fachgeschäften.**

## Hensel

Walther Schoenenberger GmbH & Co. KG  
71106 Magstadt • [www.schoenenberger.com](http://www.schoenenberger.com)



## Toaster

# Solarium fürs Brot

Wer zum Frühstück gern eine krosse Scheibe Brot isst, kommt nicht ohne Toaster aus. Welche Geräte schöne, goldbraune Ergebnisse auf den Tisch zaubern, erfahren Sie hier.

## „Toaster HD 2618/00“ von Philips Der Profi

Durch seine glatte, fließende Linienführung und das LCD-Display mit Countdown-Timer ist der Langschlitztoaster von Philips ein einzigartiger Blickfang. Das wärmeisolierte Gehäuse besteht aus Aluminium, welches korrosions-, flecken- und kratzbeständig ist. Darüber hinaus verfügt der 1200 Watt starke Toaster über eine extra breite Toastkammer. Darin haben zwei Scheiben Toast oder eine große Scheibe Brot Platz. Der Regler an der Längsseite ermöglicht Auftauen, Rösten und Wiedererwärmen. Für das Toasten stehen gleich sieben Bräunungsstufen zur Verfügung. Die Digitalkontrolle sorgt darüber hinaus für beste Toastergebnisse: Der Toast erhält eine gleichmäßige Kruste und goldbraune Farbe. Auch einseitiges Toasten ist möglich. Das digital gesteuerte Gerät ist außerdem mit einer beleuchteten Stop-Taste, Krümelschublade, einem integrierten Brötchenaufsatz sowie mit Brotlift und Brothebefunktion ausgestattet. Und verklemmt einmal das Brot, sorgt die automatische Abschaltung dafür, dass nichts verbrennt. *Im Fachhandel für 109,99 €.*



## „Kompaktoaster executive edition TT 61101“ von Siemens Der Sicherste

Dass Sicherheit bei Siemens eine große Rolle spielt, beweist der Hersteller mit seinem Kompaktoaster der executive edition. Das 900 Watt starke Gerät ist so gut isoliert, dass es sich beim Test von Stiftung Warentest als das sicherste erwies. Das Gehäuse erhitzt sich nicht und ein Verbrennen verklemmter Brotscheiben ist ausgeschlossen. Auch bezüglich Handhabung und Haltbarkeit kann der Toaster punkten. Der Küchenhelfer garantiert mit seiner Röstgradelektronik, Flächenheizung und automatischer Brotzentrierung gleichmäßig geröstetes Brot. Zusätzlich ermöglicht der abnehmbare Brötchenaufsatz auch anderes Gebäck wie Brötchen, Hörnchen oder Croissants zu toasten oder aufzutauen: Die separate, beleuchtete Auftaufunktion sorgt dafür, dass das Backwerk zügig und schonend aus dem Minusbereich kommt. Und: Mit Hilfe der praktischen Krümeklappe ist auch die Reinigung des Toasters im Nu erledigt. *Im Fachhandel für 34,95 €.*



## „Comfort Toast Automat TA 26.07“ von petra electric Der Komfortable

Schnell mal einfach zwei Scheiben Toast rösten, gelingt prima mit dem Comfort Toaster von petra electric. Das 800 Watt starke Gerät ist nämlich kinderleicht zu bedienen. Optimale Toastergebnisse lassen sich durch die automatische Brotzentrierung und die beleuchteten Funktionstasten für Aufwärmen, Nachtoasten, Auftauen und Stopp erzielen. Auch der Bräunungsgrad ist mittels Drehknopf stufenlos vorwählbar. Das Gehäuse des Toasters besteht aus wärmeisolierendem Kunststoff mit Designblende aus gebürstetem Edelstahl. Zum Zubehör gehören eine Krümelschublade und ein abnehmbarer Brötchenaufsatz. *Im Fachhandel für 37,99 €.*





## „Toaster AT 2595“ von Severin Der Moderne

Klare Konturen und funktionale Optik charakterisieren den „Automatik-Toaster AT 2595“ von Severin. Es gibt ihn in den trendigen Farbvarianten „Alu-gebürstet“ und „pianoweiß“. Das dabei optisch hervorstechende, schlicht geführte umlaufende Band trennt die Funktionsbereiche voneinander ab. Für perfekte Bräunung der Toastscheiben sorgt die Röstzeit-Elektronik mit Temperatursensor. Und damit auch jede Scheibe schön gleichmäßig braun wird, ist das 900 Watt starke Gerät mit einer Brotscheibenzentrierung ausgestattet. Außerdem verfügt der Toaster über eine Defroster-Funktion, eine Aufwärmstufe, blaue LED-Kontrollleuchten und eine Lift-Funktion zur leichten Entnahme der Brotscheiben. Dazu gibt's einen Brötchen-Röstaufsatz. Die automatische Abschaltfunktion sorgt dafür, dass auch nichts schief geht. *Im Fachhandel für 49,99 €.*



## Toaster „Mickey“ Der Küchen-Held

Die berühmteste Maus verzückt nun schon seit 80 Jahren weltweit Groß und Klein. Micky Maus hat es sogar in Hollywood zu einem Stern auf dem bedeutenden Walk of Fame gebracht. Nun begeistert der Comic-Held auch beim Frühstück. Mit dem Toaster „Mickey“ hält die Zeichentrickfigur nämlich Einzug in die Küchen und damit auf die Brote dieser Welt. Witzig dabei ist, neben dem Motiv auf der Schnitte, auch die Marschmusik, die ertönt, wenn der Toast fertig ist. Der Toaster mit fünf Bräunungsstufen ist für alle Comic-Fans und Junggebliebene ein Muss. *Erhältlich unter [www.impressionen.de](http://www.impressionen.de) oder unter Tel.: 01 80/ 5 23 23 41 für 49,95 €.*



## Impressum

**Vegetarisch  
FIT!**

ISSN 1614-2128

### Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)  
Tel.: 0 18 05/74 52 05  
Fax: 0 18 05/74 52 06  
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)

Tel.: 0 18 05/74 52 07  
Fax: 0 18 05/74 52 08  
f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)

Tel.: 0 61 74/9 99 40 22  
Fax: 0 61 74/9 99 40 23  
u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)

Tel.: 0 61 74/9 99 40 14  
Fax: 0 61 74/25 73 33  
m.langhoff@vegetarischfit.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)  
Christa Franke (Lektorat)

### Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH  
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn  
Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333  
mailbox@logikpark.de

### Layout

Iris Mäder

### Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!  
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: partner@zenit-presse.de  
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

### Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Tel. 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307  
E-Mail: ppv@fachschriften.de

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Wolfgang Loges (Leitung)  
Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: loges@fachschriften.de  
Nina Oberbeck  
Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Tel.: 07 11/78 74-444

### Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320  
Bankverbindung:  
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

### Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingeseandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.



# Feine Nudel-Röllchen

Cannelloni sind eine besondere Spezialität der Italiener. Haben Sie sich immer schon gefragt, wie man das italienische Nationalgericht zubereitet? Wir haben die Antwort darauf und zeigen, wie die Schlemmerei auf jeden Fall gelingt.



Foto: M. Anselm; Auflaufform Ritzenhoff & Breker; Untersetzer: IKEA



# Cannelloni mit Zucchini-Füllung

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 30 Min.**

**Kühlzeit + 20 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 786 kcal/ 3294 kJ,**

**24 g EW, 41 g F, 67 g KH**

## Teig

300 g Mehl

1 TL Salz

3 Eier

3 EL Olivenöl

## Füllung

1 Zucchini

2 Schalotten

2 EL Olivenöl

1 Tomate

1 EL Tomatenmark

etwas Rosmarin

100 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

1/2 TL Zimtblüte

oder Kardamom

2 EL Mozzarella, gerieben

Béchamelsoße

60 g Butter

30 g Mehl

500 ml Milch

Salz

Pfeffer

## Außerdem

1 Ei

100 g Mozzarella, gerieben



## Tipps von den Profis

● Die restliche Béchamelsoße können Sie einfrieren und wiederverwenden.

● Zimtblüte verleiht Gerichten eine besondere Note. Als Zimtblüte werden die getrockneten Knospen des Zimtbaumes bezeichnet. Sie haben ein feineres Aroma als die Zimtstangen. Ihnen fehlt die Holznote. Sie sind als ganze Knospen oder gemahlen im gut sortierten Fachhandel erhältlich.



## Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinaris zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



**1.** Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. Eier, Salz und Öl dazugeben und alles mit dem Knethaken zu einem weichen, geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig fest in Frischhaltefolie einwickeln und mind. 30 Min. kalt stellen. Anschließend ausrollen.

**2.** Für die Füllung Zucchini putzen, waschen, klein würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls klein würfeln. Schalotten und Zucchini in Olivenöl andünsten. Tomate putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Tomatenstreifen und Rosmarin dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zimtblüte oder Kardamom sowie Mozzarella dazugeben, unterrühren und die Mischung vom Herd nehmen.

**3.** Halbgroße Kreise vom Teig ausstechen

und mit verquirltem Ei bestreichen.

**4.** Jeweils etwas Füllung auf die Kreise setzen und aufrollen. Cannelloni in 4 kleine Auflaufformen setzen.

**5.** Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Für die Béchamel Butter in einem Topf zerlaufen lassen. Mehl dazugeben und zügig verrühren. Mit etwas Milch ablöschen und zügig weitererrühren, bis ein Klumpen entsteht. Wieder etwas Milch zugeben und zügig rühren, bis ein Klumpen entsteht. Diesen Vorgang wiederholen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 20 Min. auf kleiner Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen.

**6.** Etwas Béchamel über die Cannelloni gießen. Mozzarella darauf verteilen und im Backofen ca. 20 Min. backen.



## Sport macht schlau

Wer regelmäßig Sport treibt, bleibt nicht nur körperlich fit. Von der regelmäßigen Bewegung profitiert auch das Gehirn. Aktuelle Studien zufolge schützt körperliche Betätigung vor geistigem Verfall. Grund: Das Training sorgt für eine bessere Durchblutung des Gehirns. Es wird geradezu mit wichtigen Nährstoffen überschwemmt. Dadurch wachsen neue Gehirnzellen heran. Wichtig ist, dass der Sport Spaß macht und man sich nicht abquält. Wer sich nur missmutig abstrampelt, bewirkt sogar das Gegenteil. Am effektivsten ist moderates Ausdauer-Training, das nicht überlastet. Drei mal die Woche eine halbe Stunde schnelles Walken oder Joggen reichen aus. Auch Yoga, Volleyball und Tai Chi sind ideal, um Körper und Geist auf Trab zu halten. Besser noch: Man variiert verschiedene Übungen und Sportarten.



## Sonnenschutz ist out

Die Deutschen nehmen es mit dem Sonnenschutz offensichtlich nicht ernst genug. Laut VKE-Kosmetikverband legen sich 16,5 Millionen der Bundesbürger gern in die Sonne, um braun zu werden. Lediglich neun Prozent davon schützen sich regelmäßig vor der schädlichen UV-Strahlung. Weitere elf Prozent der Befragten verwenden zumindest häufig Sonnenschutzmittel. Interessant: Jüngere legen mehr Wert auf einen adäquaten UV-Schutz als Ältere. Die Altersgruppe über 60 Jahre verzichtet meistens darauf, sich einzucremen.



## Für Haut und Umwelt

Dass sich Qualität, Luxus und Nachhaltigkeit nicht ausschließen müssen, beweist das neue Bio-Make-up von Couleur Caramel. Die Produkte bestechen vor allem durch ihre hochwertige Qualität. Vor allem die Leuchtkraft der Farben und die Natürlichkeit des Make-ups überzeugen. Erhältlich sind über hundert Produkte wie Lippenstifte, Lidschatten und Rouge. Daneben legt man bei Couleur Caramel viel Wert auf ausgesuchte biozertifizierte Inhaltsstoffe, recycelte Verpackungen und fairen Handel. Die Produkte werden nicht an Tieren getestet. Sie enthalten keine synthetischen Duftstoffe, Mineralöle, Weichmacher und Parabene. Erhältlich in Kosmetikstudios und Spas. *Infos unter [www.couleur-caramel.com](http://www.couleur-caramel.com)*



## Massage für Babys

Durch Berührungen und direkten Hautkontakt nehmen Babys täglich eine Vielzahl wertvoller Impulse auf. Die Kleinen genießen die Zärtlichkeit, Nähe und Geborgenheit. Dass Massage Babys in ihrer Entwicklung fördert, ist wissenschaftlich erwiesen. Aus diesem Grund engagiert sich Weleda für ein tieferes Verständnis der Baby- und Kindermassage. Es wurde ein praktisches Massage-Set entwickelt, das einen Ratgeber enthält, der Eltern zahlreiche Tipps für zärtliche Streicheleinheiten mit an die Hand gibt. Zur Unterstützung der sanften Massage gibt's das Calendula Pflegeöl und die Calendula Babycreme dazu. In Drogerien, Apotheken, Bioläden und Reformhaus.

# Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

## Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

### Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im  
Zeitschriftenhandel  
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch Fit! testen:  
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name .....

Straße .....

PLZ, Ort .....

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift .....

VF068M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,  
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.  
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,  
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



# Gut fürs Herz

Eines ist sicher: Mit der richtigen Ernährung lassen sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Doch worauf kommt es an?

Wir stellen Ihnen die wichtigsten Grundsätze einer herzgesunden Kost vor, die auch die Wissenschaft eindeutig bestätigt, und liefern Ihnen die passenden Rezepte. Das Gute daran ist: Mit der vegetarischen Ernährung liegt man schon ganz automatisch richtig.

Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt sind in Deutschland immer noch die Todesursache Nummer 1. Doch das muss nicht sein. Denn – da ist sich die Wissenschaft einig – das Herzinfarktrisiko ist umso größer, je ungesunder man sich ernährt. Die richtige Ernährung beeinflusst zum einen die Risikofaktoren positiv, zum anderen beugt sie direkt der Entstehung von Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) und damit einem Herzinfarkt vor.

## Zwei herzgesunde Prinzipien

Eine herzgesunde Kost ist nicht kompliziert. Es reicht aus, seine Ernährung an einigen wenigen Grundsätzen auszurichten. Wichtig: Es kommt darauf an, nicht einseitig einzelne Nährstoffe oder Lebensmittel zu essen, sondern es sollte eine gesunde Ernährungsweise als Ganzes im Vordergrund stehen.

### 1. Reichlich pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse, Obst und Getreidevollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, aber wenig verarbeitete pflanzliche Lebensmittel wie Zucker und Weißmehlprodukte.

Vor allem die bunte Mischung verschiedenster pflanzlicher Lebensmittel wirkt herzscheidend. Sie liefert reichlich Vitamine, Mineralstoffe und viele Ballaststoffe, die gut sättigen und wenig Kalorien haben. Besonders wichtig: Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die die Herzgesundheit ganz unterschiedlich fördern. Zuckerreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Kuchen, gesüßte Getränke etc. sowie Produkte aus geschältem Getreide wie helles Brot und helle Backwaren, geschälter Reis, helle Nudeln etc sind arm an wertvollen Inhaltsstoffen. Zudem lassen sie den Blutzucker schnell steigen und wieder fallen, was zu raschem Hunger führt und damit zu einer erhöhten Zufuhr von Kalorien und langfristig Übergewicht.

#### Die wichtigsten Tipps

- Vermeiden Sie zuckerreiche Lebensmittel sowie Produkte aus geschältem Getreide.
- Essen Sie täglich mindestens zwei bis drei Portionen Gemüse – bunt gemischt (rot, gelb, grün), sowohl gegart als auch Rohkost und Salat und bevorzugen Sie saisonale und regionale Produkte. Sie können auch Tiefkühlgemüse verwenden, aber keine fertigen Gemüsegerichte, da sie oft gehärtete Fette und Sahne-Soßen enthalten.
- Essen Sie regelmäßig Kartoffeln, als Beilage oder Hauptgericht. Garen Sie Gemüse in Raps- oder Olivenöl und nutzen Sie diese Öle auch für den Salat.
- Essen Sie zwei Mal täglich eine Portion frisches Obst.
- Kaufen Sie Vollkornbrot und andere Getreideprodukte aus vollem Korn wie ungeschälter Reis, Vollkornflocken oder -müsli oder Vollkornnudeln.
- Knabbern Sie täglich frische Nüsse – entweder pur oder im Müsli oder Salat. Die gesunden Kerne enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren. Gut sind Walnüsse, Mandeln, Cashew- und Macadamianüsse sowie Hasel- und Erdnüsse.
- Linsen, Erbsen, Bohnen – sie sind rundum gesund und sollten als Zutat in Suppen, Soßen, Salaten, Bratlingen etc. üppig den Speiseplan bereichern.

### Die wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen

Risikofaktoren, die sich nicht beeinflussen lassen  
Alter, Geschlecht, Erbfaktoren

Risikofaktoren, die sich durch die Ernährung und Lebensweise beeinflussen lassen  
Erhöhte Blutfette, Bluthochdruck, Diabetes mellitus  
Übergewicht, Metabolisches Syndrom, Rauchen

### 2. Die richtige Fettsäuremischung finden: Wenig gesättigte und Transfettsäuren, dafür mehr einfach ungesättigte und omega-3-Fettsäuren.

Ein hoher LDL-Cholesterinwert im Blut ist ein wichtiger Risikofaktor für einen Herzinfarkt. Gesättigte Fettsäuren erhöhen jedoch den LDL-Wert. Diese ungesunden Fettsäuren kommen vor allem in fetten Lebensmitteln vor wie fettem Fleisch, fetter Wurst, fettem Käse und Sahne aber auch fetten Süßigkeiten und Backwaren sowie salzigen Snacks wie Chips vor. Auch Transfettsäuren erhöhen das LDL-Cholesterin. Sie stecken vor allem in gehärteten Fetten wie in Knabberartikeln, Gebäck, Fertiggerichten oder frittierten Lebensmitteln. Auf der Zutatenliste erkennt man sie an der Angabe „pflanzliche Fette, zum Teil gehärtet“ oder „gehärtete Fette“. Auch feste Pflanzenfette wie Kokos- und Palmkernfett bestehen zum größten Teil aus gesättigten Fettsäuren.

Hingegen senken vor allem die einfach ungesättigten Fettsäuren den LDL-Wert und schützen das Herz auch sonst in vielerlei Hinsicht. Auch die omega-3-Fettsäuren sind besonders gut für Herz und Kreislauf. Sie haben einen günstigen Einfluss auf die Entstehung von Arteriosklerose, indem sie u.a. der Thrombosegefahr vorbeugen und die Blutgefäße erweitern. Zudem schützen sie vor Herzrhythmusstörungen.

#### Die wichtigsten Tipps

- Essen Sie nicht generell fettarm, sondern reduzieren Sie Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren wie fette Wurst, fetter Käse, Süßigkeiten, Fertiggerichte etc. zu Gunsten der einfach ungesättigten und omega-3-Fettsäuren.
- Setzen Sie auf die richtigen Fette. Reich an den gesunden einfach ungesättigten Fettsäuren sind vor allem Oliven- und Rapsöl. Rapsöl enthält zudem die herzscheidenden omega-3-Fettsäuren. Räumen Sie den Ölen einen großen Stellenwert ein – zwei bis drei Esslöffel Oliven- und Rapsöl dürfen es pro Tag sein. Nutzen Sie die Öle zum Kochen und Braten, für die Salatsoße oder zum Marinieren.
- Kaufen Sie Margarine, die reich an ungesättigten und frei von gehärteten Fetten ist.
- Nüsse sollten auf den Speiseplan. Sie liefern einfach ungesättigte Fettsäuren. Walnüsse sind reich an den omega-3-Fettsäuren.
- Bevorzugen Sie fettarme Milch (1,5 % Fett) und fettarme oder magere Milchprodukte wie Dickmilch, Kefir, körniger Frischkäse oder Magerquark
- Greifen Sie bei Käse zu fettarmen Sorten mit max. 30 % Fett i. Tr.
- Wer sich nicht vegetarisch ernährt, sollte höchstens zwei bis dreimal in der Woche in kleinen Portionen mageres Fleisch und Wurst verzehren. Bei Fisch gilt: Fettfisch wie Hering, Makrele, Thunfisch, Sardinen und Lachs sind reich an omega-3-Fettsäuren.





Foto: Almond Board of California

## Gedünsteter Spargel mit Mandel-Orangen-Aioli

### Leicht

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 128 kcal/ 759 kJ, 10 g EW, 11 g F, 8 g KH**

500 g grüner Spargel  
Salz  
2 EL Mandelplättchen,  
trocken angeröstet  
1 Knoblauchzehe  
1 Eigelb, Zimmertemperatur  
1/2 TL Senf  
1 Spritzer Essig  
Pfeffer  
125 ml Olivenöl, Zimmer-  
temperatur  
1/4 TL Orangenschale,  
abgerieben  
2 EL frischer Orangensaft

**1.** Spargel putzen, unteres Drittel schälen, waschen und in einem großen Topf mit Salzwasser geben. Die Stangen müssen vom Wasser bedeckt sein. Zugedeckt zum Kochen bringen. 5 bis 7 Minuten kochen lassen, bis sie

weich sind.

**2.** Inzwischen die Mandeln trocken anrösten. Knoblauch abziehen und fein hacken.

**3.** Für das Aioli Eigelb in einer Schüssel mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer mit dem Handmixer gut verrühren. Dann tropfenweise das Öl unterschlagen, bis eine weißliche Majonäse entsteht. Orangenschale, Mandeln, Knoblauch und Majonäse miteinander verrühren.

**4.** Gekochte Spargelstangen auf einem Servierteller anrichten und mit Orangensaft bestreichen. Die Aioli in einer kleinen Schale dazu servieren.

#### **Tipp**

Dazu schmecken Salzkartoffeln.

## Pastasalat mit Sojabohnen, Mozzarella und Kürbiskern-Vinaigrette

### Schnell gemacht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 311 kcal/ 1302 kJ, 17 g EW, 13 g F, 32 g KH**

250 g Nudeln, z. B. Penne  
(Vollkorn oder normal)

Salz

160 g TK-Sojabohnen,

z.B. von iglo vivactiv

300 g Cherry-Tomaten

100 g Mozzarella

#### **Dressing**

25 g Kürbiskerne

1 Zwiebel

2 EL Apfelessig

1 EL Kürbiskernöl

Salz, Pfeffer

**1.** Penne in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Sojabohnen nach Anleitung auf der Packung zubereiten.

**2.** Cherry-Tomaten waschen und vierteln, Mozzarella in kleine Stücke oder Scheiben schneiden.

**3.** Für das Dressing Kürbiskerne fein hacken. Zwiebel abziehen, fein hacken, Apfelessig, 100 ml Wasser und Kürbiskernöl mit Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und anschließend mit den Kürbiskernen vermischen.

**4.** Nudeln, Sojabohnen, Tomaten und Mozzarella in einer Schüssel oder auf Tellern anrichten und mit dem Dressing marinieren.

#### **Tipp:**

Dazu schmeckt frisches Vollkornbrot.



Foto: iglo



Foto: California Walnut Commission

## Walnuss-Gnocchi auf Blattspinat

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 60 Min.**

**Pro Portion: ca. 413kcal/ 1733 kJ, 13 g EW, 24 g F, 36 g KH**

500 g mehlig kochende

Kartoffeln

Salz

75 g kalifornische Walnüsse

50 g Mehl

1 kg Blattspinat

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

30 g getrocknete Cranberries

Pfeffer

**1.** Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 20-25 Min. kochen. Pellern, durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen. 50 g Walnüsse fein mahlen. Kartoffelmasse mit Mehl und dann den gemahlenden Walnüssen glatt verkneten. Daumendicke Rollen formen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, rund rollen und mit einer Gabel eindrück-

en. Gnocchi in kochendem Salzwasser 6-8 Min. gar ziehen und abtropfen lassen.

**2.** Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, würfeln. Restliche Walnüsse hacken. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Walnüsse darin kurz rösten, aus dem Topf nehmen und auf einen Teller geben.

**3.** Zwiebel im Öl goldgelb braten. Spinat zugeben und zugedeckt 6 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cranberries zugeben und bei starker Hitze einige Minuten einkochen.

**4.** Restliches Olivenöl erhitzen und Gnocchi portionsweise hellbraun braten. Gnocchi auf dem Spinat anrichten und mit den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

## Gemüsecurry mit Cashew-Nüssen

### Schön für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 517 kcal/ 2164 kJ, 13 g EW, 23 g F, 65 g KH**

750 g Gemüse (z. B. Möhren, Lauch, Zucchini, Wirsing, Bohnen, braune Champignons, Brokkoli)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Chilischoten

250 g Basmati-Naturreis

50 g Cashewnüsse

4 EL Oliven- oder Rapsöl

2 TL Curry

1/2 TL Zimt

2 EL Sojasoße

200 ml Kokosnussmilch

2 TL Gemüsebrühe (Instant)

Pfeffer

Salz

1 TL Zucker

Koriander

blauchzehen abziehen, grob würfeln. Chilis halbieren, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Cashewnüsse in einer Pfanne anrösten, anschließend abkühlen lassen.

**2.** In einem Wok Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilis darin andünsten, bis sich die Zwiebeln leicht bräunen. Curry, Zimt und das Gemüse zugeben und bei starker Hitze kurz andünsten.

**3.** Temperatur zurücknehmen, mit Sojasoße und Kokosnussmilch angießen und mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Zucker und Koriander kräftig würzen. 15 Min. köcheln lassen, eventuell etwas Wasser nachgießen.

**1.** Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Kno-

Gemüsecurry mit Reis anrichten und mit den gerösteten Cashewnüssen bestreut servieren.



Foto: www.1000rezepte.de





Foto: Teutoburger Ölmühle

## Ravioli mit Gemüse

### Mediterraner Genuss

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 652 kcal/ 2731 kJ, 24 g EW, 36 g F, 59 g KH**

150 g Zucchini  
 150 g grüne Bohnen  
 500 g Ravioli mit Gemüse- oder Käsefüllung (Kühltheke)  
 Salz  
 3 EL Olivenöl extra vergine  
 1 Knoblauchzehe  
 100 g TK-Erbsen  
 1 Glas Pesto di Ricotta von Bertolli  
 Salz  
 50 g geriebener Parmesan

dem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Auf ein Sieb gießen und das Kochwasser dabei auffangen.

**3.** Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Zuccinischeiben und Bohnen zufügen und ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch abziehen, dazupressen und mitbraten. Gefrorene Erbsen, 100 ml Nudelkochwasser und Pesto dazugeben und zugedeckt ca. 6 Min. garen.

**1.** Gemüse waschen und putzen. Zucchini in Scheiben schneiden und Bohnen evtl. halbieren.

**2.** Ravioli in reichlich kochen-

**4.** Abgetropfte Ravioli zum Gemüse geben und alles mischen. Auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.

## Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu

### Lecker zu Jasminreis

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 250 kcal/ 1047 kJ, 12 g EW, 15 g F, 19 g KH**

100 g Champignons  
 100 g Bambus-Sprossen  
 2 Möhren  
 8 Lauchzwiebeln  
 100 g Zuckerschoten  
 2 Chilischoten  
 6 Schalotten  
 200 g Tofu  
 50 g Glasnudeln  
 4 EL Raps-Kernöl, z. B. von Teutoburger Ölmühle  
 4 EL Sojasoße  
 4 EL Sherry  
 1 TL Zucker  
 Salz  
 Chinagewürz  
 1 Tasse Gemüsebrühe  
 1-2 TL Stärke o.r. Soßenbinder  
 Mineralwasser

in ca. 4 cm breite Streifen, Chili in dünne Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Schalotten abziehen und halbieren. Tofu in Scheiben schneiden und diese halbieren.

**2.** Öl in einem Wok erhitzen und Gemüse darin unter vorsichtigem Umrühren braten, nach 5 Min. Zuckerschoten und Tofu zugeben. Inzwischen leicht gesalzenes Wasser erhitzen und die Glasnudeln ca. 3 Min. darin ziehen lassen.

**3.** Sojasoße und Sherry an das Gemüse geben, mit Zucker, Salz und Chinagewürzmischung würzen. Gemüsebrühe angießen, Stärke oder Soßenbinder zugeben, die Soße aufkochen und nochmals nachwürzen. Abgetropften Glasnudeln unter das Gemüse heben, kurz mit erhitzen und servieren.

**1.** Gemüse putzen und waschen. Champignons in Scheiben, Bambus-Sprossen in Stücke, Möhren in Stifte, Lauchzwiebeln quer



Foto: Bertolli

# Ab sofort im Zeitschriftenhandel

Vegetarisch fit!  
Sonderheft 02/2008

Deutschland 4,90 € · Österreich 5,50 € · Schweiz 9,80 sfr · BeNeLux € 5,80 € · Italien 6,60 € · Spanien 6,60 €

www.vegetarischfit.de

# Leicht & Lecker

## 67 Rezepte mit Soja

**Sojamilch** - die rein pflanzliche Alternative

**Wundermittel**  
Die Sojabohne strotzt vor gesunden Vitalstoffen

**Genuß**  
Die wichtigsten Basis-Sojaprodukte

**Marktübersicht**  
Einkaufstipps für Tofu und Co.

**Multitalent**  
Kreative Rezepte mit Tofu

Champignons mit Seitanstreifen

Tofu-Gerichte • Sojamilch • Schnitzel • Bohnen • Sprossen • Soßen



oder direkt unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)  
Telefon: 07 11/52 06-306





## Für die asiatische Küche

Für Kreative und Profis unter den Köchen bringt Fissler jetzt eine neue Spezialpfanne auf den Markt: Special Asia. Sie ist ideal für die Zubereitung von Wokgerichten. Gemüse lässt sich dank der Protectal-Plus Versiegelung sehr schonend und fettarm zubereiten. Nichts bleibt in der Wokpfanne haften. Außerdem ermög-

licht die spezielle Form einfaches Pfannenrühren. Für eine schnelle und gleichmäßige Wärmeverteilung sorgt der CookStar-Allherdboden. Das spart Zeit und Energie. Im Fachhandel, 28 cm Ø für 80 Euro.

## Ei, Ei, Ei – Matroschka

Matroschka sind russische, ineinanderstapelbare Holzpuppen. Nach diesem Prinzip setzt die Porzellanmanufaktur Fürstenberg ab sofort Eier in Szene. Die neuen Eierbecher „Matroschischka“ von Sieger by Fürstenberg sind in filigraner Handarbeit gefertigt. Formvollendet und passgenau setzen sie jedem Frühstücksei ein kleines Denkmal. Die Becher gibt's in den außergewöhnlichen Dekoren Treasure, Emperor's Garden, White, Glanzplatin oder Poliergold. Infos unter [www.fuerstenberg-porzellan.com](http://www.fuerstenberg-porzellan.com)



## Küchentipp

### Mozzarella in Scheiben

Mozzarella lässt sich prima in gleichmäßige Scheiben schneiden, wenn Sie den Käse vorab etwa zehn Minuten ins Tiefkühlfach legen.



## Fürs neue Sommermärchen



Passend zur Europameisterschaft gibt's von Ritzenhoff eine Fußball Special Edition. Die Trinkgläser sorgen, neben den Fußballern auf dem Rasen, für Begeisterung und Fröhlichkeit. Die Kollektionen Bier, Weizen, Seidel und Schnaps zieren sechs exklusive Motive und sollten bei keinem Spiel fehlen. Außerdem ist jedes Glas in einer aufwendigen Verpackung mit dekoriertem Untersetzer erhältlich. Unser **Tipp: Super Geschenk für jeden Fußballfan!**

Im Fachhandel, Preis auf Anfrage

## „Europameister“ gesucht

Sie sind schon ganz im Fußballfieber? Dann nehmen Sie doch an unserem Gewinnspiel teil und qualifizieren Sie sich für die Endrunde. Der Preis für den „Europameister“, „Vize-Europameister“ und den „Drittplatzierten“ ist ein EM-Frühstücks-Set im sportlichen Streifen-Design von petra-electric im Wert von je 150 Euro. Es besteht aus einem Wasserkocher, einem Toaster und einer Filterkaffeemaschine.

Infos zu Produkten von petra-electric gibt's unter [www.petra-electric.de](http://www.petra-electric.de)

So geht's: Bis zum Endspiel der Europameisterschaft, also dem 29. Juni 2008, haben Sie Zeit, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Es zählt das Datum des Poststempels.

Schicken Sie eine Karte mit dem Stichwort „Europameister“ an die Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn.

MitarbeiterInnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



# Das Wunderkorn

Amaranth ist ein Muss für die vegetarische Küche. Es liefert besonders hochwertiges Eiweiß, reichlich Eisen, Kalzium und Magnesium und lässt sich zudem vielfältig verwenden.

Amaranthkörnchen sind winzig. Doch in den kleinsten Päckchen stecken oft die schönsten Geschenke. Das wussten bereits die peruanischen Inkas und mexikanischen Azteken. Amaranth zählte dort neben Mais und Bohnen zu den Grundnahrungsmitteln. Viel mehr noch: Sie schätzten Amaranth als heilige Pflanze und schrieben ihr lebensverlängernde Wirkung zu. Immer auf der Suche nach interessanten und gesunden Lebensmitteln, entdeckte Allos Firmengründer Walter Lang das „Wunderkorn der Inkas“ vor mehr als 25 Jahren in Südamerika. Er brachte es mit nach Deutschland und entwickelte daraus gesunde Produkte, die sich rasch einen festen Platz in der modernen Vollwertküche eroberten.

## Geballt Vitalstoffe

Neueste wissenschaftliche Studien belegen, dass die Indios und Azteken nicht irren: Die kleinen Körnchen liefern tatsächlich geballte Vitalstoff-Power und eignen sich optimal für die vegetarische Ernährung.

☉ Amaranth ist besonders reich an der essenziellen Aminosäure Lysin und liefert damit ein hochwertiges Eiweiß. Heimische Getreidesorten sind arm an Lysin, es ist jedoch sehr wichtig für eine vollwertige Ernährung, insbesondere für Vegetarier. Kombiniert man Amaranth mit Getreide wie Hafer oder Dinkel ergänzen sich die Eiweiße ideal und können somit die biologische Wertigkeit tierischer Produkte noch übertreffen.

☉ Die Körnchen sind reich an Eisen und Magnesium und übertreffen alle Getreidesorten um ein Vielfaches. 150 g decken den empfohlenen Tagesbedarf an Magnesium und Eisen.

☉ Wer bei Kalzium gleich an Milchprodukte denkt, wird überrascht sein: 100 g Amaranth liefern fast doppelt so viel von dem wichtigen Mineral wie 100 ml Milch.

☉ Amaranth enthält 9 % Fett, vor allem essenzielle Fettsäuren wie Linol- und Linolensäure, wichtig für optimale Leistungsfähigkeit und Fitness.

## In der Küche

Amaranth hat ein fein-nussiges Aroma und ist glutenfrei. Das ganze Korn lässt sich für

die herzhafte und süße vegetarische Küche nutzen:

... **als Beilage:** Amaranthsamen unter fließendem Wasser gut waschen, in der dreifachen Wassermenge aufkochen und langsam über 45 Minuten garziehen. Ideal als Beilage zu Gemüse oder Soßen, als Zutat in Aufläufen und Bratlingen oder für Füllungen von Gemüse.

... **als Keimlinge:** Keimlinge haben einen noch höheren Vitalstoffgehalt. Samen gut waschen, für ca. 12 Stunden kalt einweichen, gut waschen und in einem Keimgerät in 3 bis 5 Tagen bei Zimmertemperatur keimen lassen. Die Keimlinge haben oft eine leicht rosarote Farbe.

... **als Poppkorn:** Pfanne mit Deckel ohne Fett erhitzen. Einen Esslöffel Amaranth hineingegeben und Deckel verschließen. Die Körnchen fangen sofort an aufzuspringen und sind nach einigen Sekunden fertig. Poppkorn ist lecker in Joghurt, im Müsli und lockert Teige. Es lässt sich zu Mehl vermahlen und ersetzt in Backwaren andere Mehle bis zu 25 Prozent, zudem eignet es sich als Bindemittel für Suppen und Soßen.

präsentiert von Allos



Die kontrolliert ökologischen Anbaugelände für den Allos-Amaranth befinden sich in der unberührten Naturlandschaft des peruanischen Hochlandes.

Gehalt je 100 g	Eiweiß (in g)	davon Lysin (in g)	Ballaststoffe (in g)	Mineralstoffe (in mg)		
				Kalzium	Magnesium	Eisen
<b>Amaranth</b>	<b>15,8</b>	<b>0,85</b>	<b>14,3</b>	<b>214</b>	<b>308</b>	<b>9,0</b>
Weizen	11,7	0,38	13,3	33	97	3,2
Mais	9,2	0,29	9,7	8,3	91	1,5
Reis	7,8	0,30	2,2	16	119	3,2
Hafer	12,5	0,55	9,7	80	129	5,8



Amaranth-Körnchen sind die Samen der Amaranth-Pflanze mit den leuchtend roten Blütenständen.

## Produkte

Von Allos sind unterschiedliche Amaranth-Produkte im Naturkosthandel erhältlich. Zudem gibt's Amaranth-Samen, Burgermischungen, Knäckebrot, Zwieback sowie Knabbersnacks.







Früchtemüslis

# Aufs Korn genommen

Knusprig, fruchtig, aromatisch und süß – so schmeckt ein Müsli heute. Und das gesunde Frühstück ist in aller Munde – nicht nur, weil's so lecker schmeckt. Es macht nämlich auch schlank und geistig fit.

Das Müsli ist keine neue Erfindung. Schon seit Jahrhunderten essen die Menschen Mischungen aus Getreide und Wasser. Erst der Schweizer Arzt Maximilian Bircher-Benner machte die Mahlzeit aus den Körnern sa-lonfähig. Ende des 19. Jahrhunderts peppte er das Ur-Müsli mit Zitronensaft, Milch, Äpfeln und Nüssen auf und empfahl es gegen Zivilisationskrankheiten. Heraus kam das berühmte Bircher-Benner-Müsli.

## Früchte für den Geschmack

Die Zeiten haben sich geändert. Die meisten Mischungen, die es heute im Handel gibt, bieten mehr kulinarische Raffinesse als noch vor gut 100 Jahren. Getrocknete Früchte und andere Zutaten sorgen für eine größere Aromenvielfalt. So sind Trockenfrüchte wie Weinbeeren, Feigen, Datteln und Aprikosen in vielen Müslis bereits Standard. Etwas exotisches Flair versprechen die Mischungen mit tropischen Früchten wie Bananenchips, Ananas- und Mangostücken. Daneben gibt es auch Varianten mit gefriergetrockneten Beeren wie Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren. Sie verleihen dem Müsli ein säuerlich-frisches Aroma. Die Fruchtanteile der Müslis sind allerdings recht unterschiedlich. Sie liegen zwischen drei und 45 Prozent. Grund: Manche Früchte wie Beeren entwickeln in gefriergetrockneter Form ein sehr intensives Aroma. Ein Müsli mit einem hohen Anteil daran wäre ungenießbar.

## Getreidevielfalt

Auch bei der Hauptzutat – dem Getreide – sorgen die Firmen für mehr Abwechslung. Bio-Hersteller beispielsweise mischen neben Haferflocken ebenso Flocken aus Wei-

zen, Dinkel, Roggen und sogar Kamut dazu. Auch Amaranth- und Weizenpops sowie Cornflakes und Hafer-Crunchies sorgen für aufregende Geschmackserlebnisse.

## Weitere Zutaten

Zwischen Müslis aus dem Supermarkt und Bio-Müslis gibt es gerade bei weiteren Zusätzen große Unterschiede. Konventionelle Hersteller mischen unters Müsli oft künstliche Vitamine, Aromen und Industriezucker. Das ist eigentlich unnötig. In der Bio-Branche ist das ohnehin verpönt. Viele Zusatzstoffe sind für Öko-Mischungen auch gar nicht erst erlaubt. Damit die Müslis eine besondere Note bekommen, greifen Bio-Firmen tief in die natürliche Trickkiste. Sie runden zum Beispiel mit Zimt oder Kakaopulver den Geschmack ab. Aber auch geröstetes Getreide, Kokosflocken oder Cashewkerne sorgen für ein einzigartiges Aroma. Und statt Zucker wird fürs Bio-Müsli höchstens Honig, Rohrohrzucker oder Ahornsirup verwendet. Einige Produkte sind zudem ungesüßt erhältlich. Im Grunde aber schmeckt jedes Frucht-müsli süß. Für die Süße sorgt nämlich bereits der in den beigemischten Früchten enthaltene Fruchtzucker. Je mehr Früchte ein Müsli enthält, desto höher ist der durchschnittliche Zuckergehalt.


## Unbehandelte Zutaten

Auch bei der Haltbarmachung gibt es Unterschiede. So müssen die Trockenfrüchte und Nüsse im Bio-Müsli ohne die im konventionellen Bereich übliche Begasung gegen Schädlingsbefall auskommen. Und um das Öko-Müsli zu konservieren, darf das Getreide nur gedarrt und anschließend mit Wasserdampf behandelt werden.

## Rundum gesund

Dass Müsli gesund ist, weiß man spätestens seit Maximilian Bircher-Benner. Es enthält die wichtigsten Lebensmittelgruppen: Getreide, Obst und eventuell Nüsse und Saaten. Hinzu kommt noch etwas Milch. Damit entspricht es einer vollwertigen Mahlzeit. Das Getreide im Müsli liefert vor allem Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E und Mineralstoffe. Daneben stecken in den Körnern reichlich Ballaststoffe. Sie sorgen für eine gute Verdauung und halten den Darm gesund. Und: Ballaststoffe sättigen. Vollkorngetreide ist außerdem kohlehydrat- und eiweißreich. Es besteht aus langkettigen Kohlenhydraten. In Kombination mit dem Obst, welches Fruchtzucker enthält, ist es ideal für die schlanke Linie. Der Körper ist nämlich lange damit beschäftigt, diese Nährstoffe zu verwerten. Sie gehen langsam ins Blut über und der Blutzuckerspiegel bleibt stabil. Dadurch wird das Gehirn über lange Zeit hinweg gleichmäßig mit Energie versorgt.

**Wissenschaftler der Cardiff University fanden heraus, dass Menschen, die regelmäßig ballaststoffreiches Müsli essen, glücklicher, weniger gestresst und geistig fitter sind. Laut Studie reichen 40 Gramm Müsli pro Tag aus.**

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis*	gesüßt mit	Haupt-Zutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 Provamel „Muesli & Soya Datteln“	Bioladen	500-g-Packung 3,99 €	–	Haferflocken, Weizenflocken, Sojaflocken, Dinkelflocken, Gerstenflocken, Dattelstücke, Cornflakes, Hafer gepufft, Apfelstücke	lecker mit Sojamilch; enthält keinen Zucker; arm an gesättigten Fettsäuren
 Spielberger „Exotic-Müsli vital“	Bioladen	375-g-Packung/ 3,49 €	–	Haferflocken Großblatt, Sultani-nen, Mini-Cornflakes, Kokos-Chips, Cashewkerne Bruch, Bananen-Chips, Ananas, Datteln, Cranberries	intensiver exotischer Geschmack; mit knusprigen Flakes; leicht nussig; Demeter-Qualität
 Rapunzel „Tropic Müsli“	Bioladen	500-g-Packung/ 4,29 €	Ahornsirup, Vollrohr-zucker	Haferflocken, Weizenflocken, Weizenpoppies, Weizenflakes, Bananengranulat, Cashew, Kokoschips, Datteln, Ananas	tropisch frisch; fruchtig süß; besonders lecker mit Ahornsirup oder Sanddorn-Elixier; Kokoschips stammen aus dem Rapunzel Sri Lanka-Projekt



Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis*	gesüßt mit	Haupt-Zutaten	Geschmack/ Besonderheiten
 Rapunzel „Beeren Müsli“	Bioladen	375-g- Packung/ 4,29 €	Ahorn- sirup, Voll- rohrzucker, Honig	Haferflocken, Weizenflocken, Sultaninen geölt, Weizenpoppies, Crunchy, Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren, Heidelbeeren, Weizenflakes, Schoko-Monde und -Sterne	prima für Kinder; fruchtig leicht; mit knusprigen Schoko-Monden u. -Ster- nen; lecker mit Milch, Joghurt o. Fruchtsaft; köst- lich mit frischen Früchten, Dickmilch oder Reisdink
 Allos „Amaranth- Wildbeeren- Müsli“	Bioladen	400-g- Packung/ 4,79 €	Honig, Apfel- dicksaft	Haferflocken, Amaranth gepoppt, Erdbeeren, Cranberries, Sauer- kirschen, Brombeeren, Sesam, Haselnüsse, Buchweizen, Mandeln	zart und knusprig mit Wildfruchtnote; optimale Nährstoffkombination; Feinschmecker-Frühstück mit außergewöhnlichem Charakter
 Allos „Amaranth- Ananas-Mango- Müsli“	Bioladen	400-g- Packung/ 4,99 €	Honig, Apfel- dicksaft	Haferflocken, Amaranth gepoppt, Kokoschips, Ananas, Mangos, Haselnüsse, Mandeln, Sesam, Buchweizen	feine Kokoschips verleihen dem Müsli einen exotischen Geschmack
 Alnatura „Himbeer- Mandel- Müsli Sélection“	Supermarkt, Drogerien u. Alnatura- Filialen	375-g- Packung/ 3,65 €	Rohrohr- zucker, Honig	Dinkelvollkornflocken, Hafervoll- kornflocken, Mandeln geröstet, Rohrohrzucker, Aprikosen, Äpfel, Himbeeren, Kokosflocken	Gourmet-Müsli mit Him- beeren u. Mandelkrokant; erlesen-fruchtiger Genuss; schmeckt mit Milch, Joghurt, Buttermilch oder Getreidedrinks
 Kölln „Multikorn Früchte-Voll- korn Müsli“	Supermarkt	425-g- Packung/ 2,71 €	Honig, Rohrohr- zucker	Kernige Vollkornhaferflocken, zarte Vollkornweizenflocken, zarte Vollkornroggenflocken, zarte Voll- korngerstenflocken, Sultaninen Weinbeeren, Hafervollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Apfelstücke, Sonnenblumenkerne, Dinkelvoll- kornmehl, Bananen, Himbeeren	frisch-fruchtig; mit Sonnen- blumenkernen und knusprigen Multikorn Fleks; ballaststoffreich; enthält Vitamin E, Eisen und Zink und ist reich an Vitamin B und Magnesium
 Bohlsener Mühle „Matinée Joghurt-Zitrone Crunchy“	Bioladen	425-g- Packung/ 3,49 €	Rohrohr- zucker, Honig, Reissirup	Hafervollkornflocken, Dinkelvoll- kornflocken, Joghurtpulver, Reis- crispiers, Zitronenöl, Zitronenscha- le, Hafervollkornflocken, Corn- flakes, Kokoschips, Himbeeren	fruchtig-frisches Müsli; mit Crunchy; mit Himbeere & Kokos
 Davert „Früchte Müsli“	Bioladen	500-g- Packung/ 3,79 €	–	Vollkorn-Getreideflocken (Hafer, Weizen), Sultaninen, Aprikosen- stücke, Bananenchips, Dattel- stücke, Feigenstücke, Apfelstücke, Sonnenblumenkerne, Vollkorn- Cornflakes	fruchtige Mischung ohne Nüsse; besonders hoher Fruchtanteil (45 %); lecker mit frischer Milch, Joghurt oder Fruchtsaft; köstlich durch Zugabe von knacki- gen Nüssen u. frischem Obst
 Spielberger „Basis Müsli Frucht“	Bioladen	500-g- Packung/ 3,49 €	Honig	Sultaninen, Datteln, Feigen, Apri- kosen, Bananenchips, Apfelstük- ke, Weizenflocken, Haferflocken Großblatt, Gerstenflocken, Mini- Cornflakes	klassisches Basismüsli; mit sonnensüßem Frucht- aroma; hoher Anteil an Trockenfrüchten (37 %); ohne Nüsse und Ölsaaten; Demeter-Qualität
 Werz „Dinkel-Frucht- Mandel-Müsli“	Reform- haus, Bioladen	400-g- Packung/ 3,05 €	–	Dinkel-Vollkornflocken, Rosinen, Mandeln	hoher Rosinenanteil (29 %); fein abgerundet mit Dinkelflocken und Mandeln

\* Aufgrund der massiv steigenden Getreidepreise können sich die hier veröffentlichten Verkaufspreise ändern.



# Veggie-Quiz

## 1. Beliebte Frucht

Das Fruchtfleisch von Avocado verfärbt sich schnell braun. Mit welchem Trick lässt sich das verhindern?

- G** einige Spritzer Zitronensaft untermischen
- R** für 30 Min. ins Tiefkühlfach stellen
- N** kurz blanchieren

## 2. Würziger Käse

Die italienische Küche ist reich an verschiedenen Käsesorten. Aus welcher Milch wird der bekannte Pecorino hergestellt?

- O** Ziegenmilch
- A** Schafsmilch
- I** Kuhmilch



## 3. Frisch gemahlen

Bei Weizenmehl gibt es verschiedene Ausmahlungsgrade, die als Type bezeichnet werden und auf der Verpackung angegeben werden. Welche dieser Mehl-Typen hat den höchsten Gehalt an Mineralstoffen?

- U** Type 405
- L** Type 550
- B** Type 1050



## 4. Ideal für Wokgerichte

Möhren, Kohlrabi oder Sellerie kann man in so genannte „Julienne“ schneiden. Worum handelt es sich dabei?

- E** um feine Streifen
- B** um dünne Scheiben
- O** um kleine Würfel



## 5. Nussiger Genuss

Hummus und Falafel sind beliebte Gerichte in der arabischen Küche. Ihre Grundzutat sind Hülsenfrüchte. Um welche handelt es sich?

- S** weiße Riesenbohnen
- L** Kichererbsen
- K** gelbe Linsen



## 2 Pfannensets von WMF und Bonduelle zu gewinnen

Für goldigen Genuss sorgt Bonduelle mit seiner Goldmais-Familie. Ob Goldmais pur oder eine der Mischungen Goldmais Bunter Mix, Goldmais Texas Mix, Goldmais Mexiko Mix, Goldmais Florida Mix, Goldmais Samba Mix oder der neue Goldmais Hacienda Mix – alle eignen sich perfekt für leckere Pfannengerichte. Für die schonende Zubereitung verlosen wir zwei „TopTec“-Pfannensets aus dem Hause WMF im Wert von je 170 Euro. Ein Set besteht aus einer flachen Stielpfanne mit 20 cm und einer hohen Stielpfanne mit 28 cm Durchmesser. Das Besondere: Die Pfannen sind innen und außen mit der patentierten Nanodur® multislide® Antihafversiegelung ausgestattet. Diese ist extrem kratzfest, schnitt- und verschleißfester im Gebrauch, 100 Prozent langlebiger als herkömmliche Versiegelungen.

### So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie den ausgefüllten Coupon an: Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

### GEWINNSPIEL

#### LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vorname u. Name

Straße

PLZ

Ort





# Ein gutes Gefühl auf der Haut

Kleidung ist unsere zweite Haut, sie wärmt, schützt und schmückt uns. Doch die textile Hülle hat auch Nachteile: Ihre Produktion geht auf Kosten der Umwelt und chemische Rückstände in den Fasern belastet die Gesundheit. Naturtextilien sind die bessere Alternative, in jeder Hinsicht!

Wunderbar weich fühlt sich der Pullover im Regal des Kaufhauses an. Für seine anschmiegsame Qualität, den perfekten Sitz und die trendige Farbe musste er viele Strapazen auf sich nehmen. Er wurde gebleicht, gefärbt und mit vielen aggressiven Chemikalien behandelt. Bis zu 20 Arbeitsschritte sind nötig, um ein Kleidungsstück wie dieses zu fertigen. Viele davon haben schädliche Folgen für Umwelt und Gesundheit.

## Problematischer Fasernanbau

„Natur ist besser als Chemie“, nach diesem Motto greifen viele Menschen gezielt nach Kleidung aus Naturfasern. Baumwolle, Leinen & Co. sind die natürlichsten Rohstoffe für Textilien, das steht fest. Jedoch hat der konventionelle Anbau der Fasern unangenehme Folgen für die Natur. Die Pflanzen beanspruchen große Landschaftsflächen und riesige Mengen an Wasser. Außerdem sind giftige Pestizide und chemisch-synthetische Düngemittel notwendig, um Schädlinge abzuwehren und das Wachstum der Pflanzen zu fördern.

## Umweltsünder Baumwolle

Der Anbau von Baumwolle ist besonders katastrophal für die Umwelt, denn die Pflanze ist extrem anfällig für Schädlinge. Keine andere Nutzpflanze wird so intensiv mit Pestiziden und Düngemitteln behandelt wie Baumwolle. Die Massenproduktion der Naturfaser ist nur in Monokultur möglich. Das bedeutet, dass die Ackerflächen nur für den Anbau von Baumwolle dienen und nicht im Wechsel mit anderen Nutzpflanzen bestellt werden. Karge, un-

fruchtbare Böden und mit Pestiziden verunreinigte Gewässer sind die Folge. Trotzdem bestehen 80 Prozent der weltweit verkauften Textilien aus der Naturfaser, denn sie verspricht hohen Tragekomfort und ist ungemein strapazierfähig. Um die hohe Nachfrage nach Baumwolle zu decken, wird das „weiße Gold“ in über 70 Ländern angebaut, hauptsächlich von Kleinbauern in Entwicklungsländern. Für sie bildet der Anbau die einzige Existenzgrundlage. Doch das Leben als Baumwollfarmer ist hart. Milliarden schwere Subventionen der Industrieländer senken die Weltmarktpreise und damit die Erlöse der Bauern. So können diese kaum die hohen Produktionskosten decken, welche vor allem durch die Ausgaben für Pestizide entstehen. Besonders erschütternd sind die Auswirkungen der aggressiven Chemikalien auf die Farmer und ihre Familien. Weltweit sterben jährlich 20.000 Männer, Frauen und Kinder an den Folgen einer Pestizidvergiftung.

## Fakten über Baumwolle

- Die Produktion von 1 kg Baumwolle verbraucht 1 Kubikmeter Wasser.
- Die Herstellung einer einzigen Jeans verbraucht 8000 Liter Wasser.
- 11 Prozent aller weltweit versprühten Pestizide landen auf Baumwollfeldern.
- Der hohe Chemiebedarf frisst über 50 Prozent der bäuerlichen Erlöse auf.
- Jährlich sterben über 20.000 Menschen an den Folgen einer Pestizidvergiftung.

## Kunstprodukt Chemiefaser

Viele Textilien bestehen nicht aus reinen Naturfasern, sondern sind mit Chemiefasern wie Polyester, Polyamid und Elastan gemischt. Das macht die Entsorgung problematisch. Ein Stoff, der beispielsweise aus Baumwolle und Polyester besteht, lässt sich nur schwer in seine Bestandteile trennen und recyceln. Außerdem fordert die Herstellung der synthetischen Fasern ihren Tribut von der Natur. Elastan & Co. entstehen aus nicht nachwachsenden Rohstoffen wie Erdöl, Erdgas oder Kohle.

## Unschöne „Reizwäsche“

Bei der Verarbeitung von Natur- und Chemiefasern zu Textilien ist der Einsatz von bis zu 7000 Chemikalien üblich. Unter hohem Energie- und Wasserverbrauch werden die Rohstoffe zu Garnen und Stoffen verarbeitet, die dann überwiegend chemisch behandelt und anschließend zu Textilien konfektioniert werden. In den fertigen Kleidungsstücken enthaltene Rückstände gelangen beim Waschen ins Abwasser und kommen beim Tragen in Berührung mit der Haut. Das kann zu allergischen Reaktionen führen. Da es keine Kennzeichnungspflicht für die Chemikalien in Kleidungsstücken gibt, ist es für Allergiker schwierig, sich vor den allergieauslösenden Substanzen zu schützen.

## Wichtige Textil-Siegel und ihre Bedeutung

### Besonders streng: das blaue IVN-Siegel

Der Internationale Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN) gibt zwei verschiedene Siegel für Naturtextilien heraus. Das orange-farbene Siegel entspricht dem Global Organic Textile Standard (G.O.T.S.), einer internationalen Regelung für Naturtextilien. Nach dieser muss ein Kleidungsstück zu 90 Prozent aus Naturfasern bestehen, mindestens 70 Prozent davon müssen aus kontrolliert-biologischem Anbau stammen. Das blaue Siegel „Best“ bietet derzeit den höchsten Standard für Naturtextilien. Es fordert 100 Prozent Naturfasern, die zu 100 Prozent aus kontrolliert-biologischem Anbau stammen.



### Konsequent natürlich: Kleidung mit dem Naturland-Zeichen

Hohe Anforderungen an Naturtextilien stellt auch das Naturland-Zeichen. Es steht für Kleidungsstücke, die zu 95 Prozent aus Naturfasern bestehen und zu 100 Prozent aus ökologischem Anbau kommen. Die Textilien folgen strengen Richtlinien für Umweltschutz, gesundheitliche Unbedenklichkeit und Sozialstandards und werden von staatlich zugelassenen Kontrollstellen geprüft.



### Biologisch-dynamisch: Textilien mit dem Demeter-Siegel

Um das begehrte Demeter-Zeichen zu tragen, müssen Rohstoffe wie Baumwolle, Wolle und Leinen aus biologisch-dynamischem Anbau stammen und nach den strengen Richtlinien des Internationalen Verbandes der Naturtextilwirtschaft verarbeitet sein.



### Schadstoffgeprüft: Textilien mit Öko-Tex Standard

Auf vielen Textilien prangt eines der drei Label der Internationalen Gemeinschaft für Forschung und Prüfung auf dem Gebiet der Textilökologie (Öko-Tex). Keines der Zeichen steht für echte Naturtextilien. Der Öko-Tex Standard 100 (ÖTS 100) weist auf schadstoffgeprüfte Kleidungsstücke hin. Allerdings gehen die Grenzwerte nur teilweise über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus. Der ÖTS 1000 zertifiziert nicht die Textilien selbst, sondern Unternehmen, die umweltschonend arbeiten. Die strengsten Richtlinien fordert der ÖTS 100plus, einer Kombination aus den beiden anderen Standards. Er verlangt, dass Textilien nach ÖTS 100 schadstoffgeprüft und nach umwelt-, gesundheits- und sozialverträglichen Kriterien hergestellt sind. Allerdings sagt keines der Siegel etwas über Naturfasern oder biologische Rohstoffe aus.



### Umweltverträglich hergestellt: Textilien mit der EU-Blume

Das Europäische Umweltzeichen stellt Anforderungen an die umweltverträgliche Produktion von Textilien und berücksichtigt ökologische Kriterien entlang der gesamten Produktionskette. Allerdings sind die Grenzwerte für Schadstoffe teilweise nicht streng genug. Es fehlen Vorgaben für den Einsatz von Naturfasern und Rohstoffen aus kontrolliert-biologischem Anbau. Deshalb steht das Siegel nicht für echte Naturtextilien.



### Rundum fair: Textilien mit dem Fairtrade-Siegel

Das Fairtrade-Siegel steht für Produkte aus fairem Handel. Seit 2007 gibt es in Deutschland Textilien aus Fairtrade-zertifizierter Baumwolle. Es fordert die Einhaltung strenger Richtlinien wie Mindestpreise über dem Weltmarktniveau, Prämien und Verhandlung langfristiger Lieferbeziehungen. Außerdem verlangen die Richtlinien, dass Betriebe spezielle Umweltkriterien einhalten. Um echte Naturtextilien handelt es sich allerdings nicht.







## Zurück zur Natur

Aufgrund der vielen Nachteile der konventionellen Textilproduktion für Umwelt und Gesundheit gewinnen Naturtextilien zunehmend an Bedeutung. Selbst bekannte Designer und große Bekleidungsfirmen haben den Trend erkannt und bieten Kollektionen aus Bio-Baumwolle an. Diese Entwicklung fördert den weltweiten Anbau ökologischer Baumwolle und trägt maßgeblich zum Umweltschutz bei. Doch es geht noch konsequenter. Bei der Herstellung von „echten Naturtextilien“ muss nicht nur das Endprodukt ökologisch sein, sondern jeder einzelne Schritt des Produktionsprozesses. Das heißt, statt umweltschädlicher Chemikalien kommen ökologisch optimierte Hilfsstoffe und mechanische Verfahren zum Einsatz. Leider sieht man Kleidungsstücken ihre Herstellungs-kriterien selten an. Deshalb sollte man die Bedeutung der wichtigsten Qualitätssiegel kennen, denn die wenigsten stehen für echte Naturtextilien.

## Vorteile des ökologischen Landbaus

Gegenüber der konventionellen Faserproduktion hat der Öko-Landbau viele Vorteile. Vor allem achtet, nutzt und unterstützt er die Wechselbeziehungen des natürlichen Ökosystems. Wichtig ist dabei besonders die Förderung der Bodenfruchtbarkeit und der Anbau im Wechsel mit Nahrungspflanzen oder in Mischkultur. Durch das Wirtschaften im Einklang mit der Natur sind chemisch-synthetische Dünger und Pestizide überflüssig. Stattdessen greifen die Bio-Bauern zu Kompost und Gründünger. So wachsen die Pflanzen in einem natürlichen, gesunden Umfeld, in dem sie wenigen Schädlingen ausgesetzt sind. Auch für die Baumwollfarmer hat die ökologische Baumwollproduktion viele Vorteile. Durch den Verzicht auf Pestizide schützen sie ihre Gesundheit und sparen Produktionskosten. So können die Bauern ein 30 bis 40 Prozent höheres Einkommen erwirtschaften und ihre Lebensbedingungen entscheidend verbessern.



## Ökologisch und fair einkaufen – Die besten Adressen

### Hess Natur

Umfangreiches Sortiment an Öko-Mode und Accessoires aus giftfreien, naturbelassenen Materialien; Einhaltung von sozialen, fairen, und gesundheitsverträglichen Arbeitsbedingungen  
*Kaufen: Im Online-Shop unter [www.hess-natur.com](http://www.hess-natur.com), per Katalog oder vor Ort in Butzbach und Hamburg.*

### Gudrun Sjödén

Mode und Heimtextilien aus Naturmaterialien, Kollektion „Öko-Trikot“ aus Bio-Baumwolle, Nachhaltigkeit; umwelt- und sozialverträgliche Produktion haben einen hohen Stellenwert im Unternehmen  
*Kaufen: im Online-Shop unter [www.gudrunsjoden.com](http://www.gudrunsjoden.com), per Katalog oder vor Ort in Hamburg, Nürnberg oder in Zirndorf.*

### Kuyichi

Angesagte Jeans und Streetwear aus ökologischer Baumwolle, in trendigen Farben und Schnitten; alle Produkte sind fair gehandelt  
*Kaufen: Im Online-Shop unter [www.true-fashion.com](http://www.true-fashion.com)*

### Armedangels

Kollektion aus trendigen fairtrade-Shirts, die zum Mitmachen inspirieren: als Designer, Model oder Botschafter des jungen Unternehmens; Umstellung der Baumwollplantagen auf ökologischen Anbau  
*Kaufen: Im Online-Shop unter [www.armedangels.de](http://www.armedangels.de)*

### Veja

Modische, fair-gehandelte Öko-Turnschuhe aus chromfreiem gegerbtem Naturleder, Naturkautschuk und Bio-Baumwolle  
*Kaufen: Leider noch nicht online erhältlich, deshalb nur vor Ort: dreimal in Berlin und einmal in Nürnberg.*

### Cotton People Organic

Ökologische Baby- und Kindertextilien aus biologisch-dynamisch angebauter Baumwolle  
*Kaufen: In Alnatura-Märkten, Fachgeschäften und per Versand; Bezugsquellen unter [www.alnatura.de](http://www.alnatura.de)*



In beste Qualität  
verlieben!

# Die Bio-Messe für Endverbraucher

25.-26. Oktober 2008 - Rhein-Main-Hallen - Wiesbaden

## **Faszinierende Produktwelten**

Bio-Lebensmittel  
Natürliche Schönheitspflege  
Naturtextilien  
Natürliches Wohnen  
Bewusstes Reisen  
Erneuerbare Energien

## **Umfassende Informationen**

Direkter Kontakt zu den Experten der Biobranche,  
Fachvorträge, Workshops, Events

[www.bio-viva.de](http://www.bio-viva.de)

Die bioViva wird unterstützt von:





# Fruchtiger Spaß im Glas

Frische Früchte, zerstoßenes Eis, ein Mixer – und schon kann's losgehen mit dem Mixen eines samtigen Smoothies. Ganz nach Belieben lassen sich weitere Zutaten wie Milch, Sahne oder Säfte druntermischen. Wichtig ist nur eins: cremig, dickflüssig und schön kühl soll er sein, der Smoothie. Tolle Rezepte finden Sie hier.



Fotos: Aus dem Buch „Smoothies & Fruchtsakes“  
Gräfe-und-Unzer-Verlag

im Bild oben: Avorange-Smoothie;  
im Bild unten: Bananuts-Smoothie



## Avorange-Smoothie

### Leicht nussig

**Ergibt 1 Glas (200 ml)**

**Zubereitungszeit: ca. 10 Min.**

**Pro Glas: ca. 180 kcal/ 754 kJ, 2 g EW, 12 g F, 17 g KH**

1 Stück Banane  
(ca. 50 g mit Schale)  
50 g Avocado-Fruchtfleisch  
1 Spritzer Orangensaft, frisch  
gepresst  
1 Stück Galia-Melone  
(ca. 50 g mit Schale)  
1 TL flüssiger Honig

#### Außerdem

etwas abgeriebene Schale  
von 1 Bio-Orange  
gestoßenes Eis

**1.** Banane schälen, klein schneiden und mit Avocado-Fruchtfleisch in den Mixer geben. So-

fort den Orangensaft darüber träufeln.

**2.** Aus der Melone die Kerne herauskratzen. Fruchtfleisch von der Schale schneiden und grob klein schneiden, ebenfalls in den Mixer geben. Honig und 1-2 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.

**3.** Inhalt des Mixers in die Cocktailschale gießen. Smoothie mit etwas abgeriebener Orangenschale bestreuen und sofort servieren.

## Bananuts-Smoothie

### Klassische Kombination

**Ergibt 1 Glas (200 ml)**

**Zubereitungszeit: ca. 10 Min.**

**Pro Glas: ca. 350 kcal/ 1465 kJ, 11 g EW, 19 g F, 29 g KH**

12 Physalis  
(Kapstachelbeeren)  
1/2 Banane (ca. 90 g  
mit Schale)  
2 TL stückige Erdnusscreme  
1 TL flüssiger Honig

#### Außerdem

Cocktailspieß  
gestoßenes Eis

**1.** Für die Deko die Hüllblätter von 3 Physalis etwas zurück schlagen, aber nicht entfernen. Physalis auf den Cocktailspieß stecken, beiseite legen.

**2.** Hüllblätter der übrigen Phy-

salis entfernen, Beeren waschen, trocknen, halbieren und in den Mixer geben. Banane schälen, klein schneiden und ebenfalls in den Mixer geben.

**3.** Erdnusscreme und 2-3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.

**4.** Inhalt des Mixers in die Cocktailschale gießen. Smoothie dekorativ mit Honig beträufeln. Cocktailspieß auf den Glasrand legen und den Smoothie sofort servieren.

## Smoothie de Provence

### Schmeckt nach Urlaub

**Ergibt 1 Glas (350 ml)**

**Zubereitungszeit: ca. 10 Min.**

**Pro Glas: ca. 150 kcal/ 628 kJ, 2 g EW, 7 g F, 19 g KH**

6 junge zarte Rosmarinnadeln  
60 g Brombeeren

50 ml eiskalte fettarme Milch

1 EL eiskalte Crème fraîche

2 TL flüssiger Honig

1 Rosmarinzweig

#### Außerdem

gestoßenes Eis

Trinkhalm

**1.** Rosmarinnadeln und den -zweig für die Deko kalt abspülen und trockentupfen bzw. trockenschütteln. Zweig beiseite legen, Nadeln in den Mixer geben.

**2.** Brombeeren waschen, trock-

nen, klein schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Milch, Crème fraîche und 1 TL Honig dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.

**3.** 2-3 EL gestoßenes Eis dazugeben und alles noch einmal kurz durchmischen.

**4.** Inhalt des Mixers in ein Glas gießen. Restlichen Honig am Innenrand dekorativ in das Glas laufen lassen. Rosmarinzweig hineinstellen und Smoothie mit dem Trinkhalm servieren.



im Bild hinten: Pink Sting;  
im Bild vorne: Smoothie de Provence

## Pink Sting

### Tolle Erfrischung

**Ergibt 1 Glas (350 ml)**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 12 Std. Gefrierzeit**

**Pro Glas: ca. 245 kcal/ 1026 kJ, 1 g EW, 7 g F, 42 g KH**

ca. 350 ml Ananassaft  
für die Eismwürfel

6 rote Stachelbeeren

50 ml eiskalte Sahne

50 ml eiskalter naturtrüber

Apfelsaft

1 EL frisch gepresster

Limettensaft

1 EL brauner Vollrohrzucker

#### Außerdem

Eismwürfelbeutel oder

Eismwürfelschale

Ice Crusher oder Gefrierbeutel

Nudelholz

Trinkhalm

**1.** Für die Ananas-Eismwürfel einen Eismwürfelbeutel mit Hilfe eines kleinen Trichters oder eine Eismwürfelschale mit Ananassaft füllen und mind. 12 Std. im Ge-

frierfach gefrieren lassen.

**2.** Stachelbeeren waschen, trocknen und putzen. Beeren klein schneiden und in den Mixer geben.

**3.** Sahne, Apfelsaft, Limettensaft und Zucker dazugeben und alles durchmischen, bis eine homogene Flüssigkeit entstanden ist.

**4.** Vier Ananas-Eismwürfel aus dem Eismwürfelbeutel oder der -schale lösen und im Ice Crusher zerkleinern.

Oder Ananas-Eismwürfel in einen kleinen Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz klein klopfen. Sofort in den Mixer geben und alles noch einmal kurz durchmischen. Inhalt des Mixers in das Glas gießen und mit dem Trinkhalm servieren.



Buchtipp

### Smoothies & Fruchtsakes

von Alessandra Redies

Smoothies sind absolut angesagt. Es gibt sie fast überall zu kaufen. Weshalb nicht einmal selber machen? Wie das gelingt, zeigt Alessandra Redies in ihrem Ratgeber. Darin sind über 50 einfache, aber raffinierte Rezepte für Fruchtsakes mit und ohne Alkohol zu finden. Ob Erdbeer-Amarettini-Smoothie, Nussknacker-Smoothie oder prickelndes Zitronensoda – sie alle verheißen 100 Prozent Spaß im Glas mit Null oder kaum Promille. Hilfreich sind dabei die Infos zu den besten Zutaten und den praktischsten Werkzeugen. Ausgefallene Dekotipps sorgen zusätzlich dafür, dass die Drinks nicht nur gut schmecken, sondern auch noch gut aussehen. **Gräfe-und-Unzer-Verlag, 64 Seiten, 7,50 €.**





Foto: M. Aiselm, Löffel: WMF, Teller: Wächtersbacher Keramik

## Tiramisu mit Apfelmark

### Schön für Gäste

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 354 kcal/ 1483 kJ,**

**12 g EW, 15 g F, 33 g KH**

250 g Mascarpone

2 EL Zucker

1 P. Vanillezucker

250 g Magerquark oder Schmand

5 EL Mineralwasser oder Milch

24 Löffelbiskuits

75 ml Apfellikör (alternativ: Apfelsaft)

750 g Apfelmark oder -mus

Kakao zum Bestreuen

**1.** Mascarpone mit Zucker, Vanillezucker und Quark glatt rühren. Mineralwasser oder Milch dazugeben und cremig rühren.

**2.** Löffelbiskuits in eine flache größere Form schichten und mit Likör beträufeln. Apfelmark darauf verteilen und mit der Creme abdecken. 3-4 Std. kalt stellen. Mit Kakao bestäubt servieren.

## Leserrezept des Monats Juni

Ein Tiramisu ist einfach ein Traum.

Wie toll, dass es auch Varianten mit

Frucht und ohne Ei gibt. Ein besonders

einfaches und raffiniertes Rezept

schickte uns Anja Schneider aus

Kreuzlingen. Wir waren begeistert.

Liebe Leserinnen und Leser,

auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

**Redaktion Vegetarisch fit!**

**Leserforum**

**Im Buhles 5**

**61479 Glashütten-Schloßborn**

**E-Mail:**

**redaktion@vegetarischfit.de**

**Sie haben gewonnen!**

Im März gab es zwei Brotbackautomaten von der Firma Unold im Gesamtwert von ca. 189 € zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „Hafer“. Gewonnen haben N. Dorsch, Frensdorf und C. Hilbig, Oberstadion. Den GewinnerInnen wünschen wir viel Spaß mit dem Backmeister „Top Edition“.

### Das ist Ihr Dankeschön: ein Santokumesser von Zwilling



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.

[www.seminare-gesundes-leben.de](http://www.seminare-gesundes-leben.de)

**Vegetarisch  
FIT!**

Reformhaus



## Gute Laune durch Essen

*Macht Schokolade glücklich? Gibt es noch weitere Lebensmittel, die gute Laune machen?*

*L. Ritter, Schwalbach*

Diese Frage lässt sich anhand einiger biochemischer Vorgänge – zumindest theoretisch – mit „Ja“ beantworten.

Die positive Wirkung der Schokolade auf die menschliche Psyche dürfte auf das gleichzeitige Vorhandensein der Aminosäure Tryptophan in den Kakaobohnen und den einfachen Kohlenhydraten zurückzuführen sein.

Die Aminosäure Tryptophan wird im Körper in Serotonin umgewandelt. Dieser Botenstoff ist Nahrung für unsere Seele, entspannt uns, sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit und verursacht gute Laune.

Gerade Frauen mit Menstruationsstörungen, Depressive oder Personen, die kürzlich mit dem Rauchen aufgehört haben,

greifen gerne mal vermehrt zu Schokolade. Dieses Verlangen liegt in einem niedrigen Serotonin-Spiegel begründet. Doch Vorsicht, ein zu hoher Schokoladenverzehr schlägt sich oftmals auf das Gewicht nieder und löst nicht unbedingt die eigentlichen Probleme.

Weitere Lebensmittel, die reichlich Tryptophan enthalten, sind vor allem Milch und Milchprodukte wie z. B. Käse. Es findet sich aber auch reichlich in Eiern, Erbsen, Nüssen und Kartoffeln.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,  
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

## Pflanzliches und tierisches Eiweiß

*Stimmt es, dass tierisches Eiweiß besser vom Körper aufgenommen wird als pflanzliches? Wenn ja, weshalb ist das so und wie kann ich mich ausreichend mit pflanzlichem Eiweiß versorgen?*

*G. Henkel per E-Mail*

Besonders gut können wir Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln – aus Milch und Eiern – verwerten, denn tierisches Eiweiß ist dem menschlichen sehr ähnlich. Dieser energieliefernde Nährstoff ist ein wichtiger Baustein unseres Körpers. Nicht nur Muskeln, auch alle Organe, Haut und Haare sind aus Eiweiß aufgebaut. Was viele nicht wissen: Auch Blutkörperchen und bestimmte Hormone bestehen daraus.

Wenn Sie auf pflanzliche Lebensmittel wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Getreide, Nüsse und Kartoffeln zurückgreifen, sind Sie gut mit wichtigem Eiweiß versorgt. Optimal sind jedoch Gerichte, die pflanzliches und tierisches Protein kombinieren, wie z. B. Kartoffeln mit Ei (Kartoffeln mit Rührei, Kartoffelaufguss), Kartoffeln mit Milchprodukten (Folienkartoffeln mit Kräuterdip, Kartoffelpüree) oder Getreide mit Milch (Müsli). Proteinreiche rein pflanzliche Gerichte sind z. B. Linsensuppe mit Brot und Bohnensalat mit Mais.

*Ihre Redaktion*





„Die schönsten Reise-Routen in Spanien und Portugal“, von Sieglinde Oehrlein, Karl-Heinz Raach und Bettina Winterfeld, Bruckmann Verlag, 168 Seiten, 22,95 €.

## Ab in den Süden!

Wer mit einer Reise zur iberischen Halbinsel einen reinen Badeurlaub verbindet, sollte diesen Bildband zur Hand nehmen und sich eines Besseren belehren lassen. Denn der sonnige Süden unseres Kontinents hat noch weit mehr zu bieten, etwa Städte mit einmaligen Kulturdenkmälern, atemberaubende Küstenstraßen und verträumte Bergdörfer. Anhand von acht ausgewählten Reiserouten stellen Bettina Winterfeld und Sieglinde Oehrlein die unzähligen Facetten der beiden Länder Spanien und Portugal vor. Karl-Heinz Raachs stimmungsvolle Fotografien tun ein Übriges, um das Fernweh zu wecken. Eine gute Lektüre für die Reisevorbereitung. Wer allerdings nicht ganz so spontan reisen möchte, sollte sich noch mit einem zusätzlichen Reiseführer inkl. Übernachtungstipps ausstatten. Portugal und Spanien sind eine Reise wert und für eine erholsame Sommerpause fast unentbehrlich!



## Da steckt Sonne drin



Wenn Sie dieses Kochbuch aufschlagen, dann lassen Ihnen die farbenfrohen, lecker angerichteten vegetarischen Speisen garantiert das Wasser im Munde zusammenlaufen! Es klingt wie im Märchen: Die französische Buchautorin arbeitete als Kostümbildnerin an der Pariser Oper und sammelte nebenbei in einer Schreibkladde ihre Lieblingsrezepte. Ihren Kindheits-erinnerungen folgend, zog sie zurück in die Natur, in die sonnenverwöhnte Provence. Dort machte sie das Kochen zu ihrem Beruf und schrieb ihr erstes Kochbuch. In „Meine Sonnenküche“ führt Virginie Besançon durch vier Jahreszeiten. Sie holt die Sonne in die heimische mediterrane Küche und zeigt, wie man mit Saisongemüse überzeugend kochen kann. Die 82 raffinierten Rezepte sind leicht zuzubereiten. Ein ideales Buchgeschenk, das zum Ausprobieren und Träumen einlädt.

„Meine Sonnenküche. Mediterrane vegetarische Rezepte“, von Virginie Besançon, Hölker Verlag, 240 Seiten, 24,95 €.

## Licht im Bio-Dschungel



Das Wort Bio ist heute in aller Munde. Ein Ende des Bio-Booms ist nicht in Sicht. Doch es gibt auch eine Kehrseite: Alle wollen am Wachstum verdienen und der Verbraucher wird beim Biokauf immer mehr verunsichert. Macht es Sinn, wenn Bio-Äpfel aus China eingeflogen werden? Wer garantiert, dass Gemüse aus Holland, Spanien oder China „öko“ ist? Dieser Ratgeber beschäftigt sich ganz nah an der Praxis mit Bio-Qualität. Die Ernährungswissenschaftlerin Astrid Schobert informiert über Ökobilanzen, EU-Öko-Verordnungen und liefert viele weitere Informationen rund um die Bio-Szene in Deutschland. Ein Öko-Label-Finder zum Herausnehmen mit allen wichtigen Bio-Siegeln aus Deutschland, Österreich und der Schweiz hilft beim Bio-Einkauf.

„Was ist Bio und was nicht? So erkennen Sie Qualität“, von Astrid Schobert, Knauer Verlag, 128 Seiten, 12,95 €.



## Für besondere Anlässe

Die Geschmäcker sind bekanntlich verschieden; daher ist die Bewirtung von Gästen für einen vegetarisch lebenden Gastgeber manchmal eine echte Herausforderung. Trifft man mit den servierten Menükompositionen immer den richtigen Geschmack? Celia Brooks Brown nimmt sich dieser Problematik an und präsentiert in ihrem Kochbuch Gerichte für alle Anlässe: angefangen beim Brunch zu Hause, über Grillfeste oder Cocktailpartys bis hin zu einem Fingerfood-Buffer. Garnier- und Serviervorschläge sorgen dafür, dass alles appetitlich aussieht und die Gäste glücklich und zufrieden sind. Ausgefallene Rezepte wie gebratener Spargel mit marmorierten Eiern und Rote-Bete-Wraps (siehe Fotos) sowie einige vegane Rezepte wie Pastinaken-Kokos-Suppe oder gegrillte Tofu-Mango-Spieße runden die Rezeptvielfalt ab. Als ehemalige Hausköchin der Familie Stanley Kubricks liefert sie viele Tipps zu Planung, Einkauf und Vorbereitung. Im letzten Teil des Buches führt die Autorin einige Fischrezepte auf – wenn es denn auch mal Fisch für die Gäste sein darf.

„Vegetarisch kochen für Gäste. Die 76 besten Rezepte“, von Celia Brooks Brown, Christian Verlag, 160 Seiten, 9,95 €.



## Die Heilkraft der Farben

Ob rote Bete, gelber Mais oder weißer Spargel: Die Farbwirkungen von Lebensmitteln auf die persönliche Verfassung sind laut Ingrid Kraatz von Rohr nicht zu unterschätzen. Jeder natürliche Farbstoff in unseren Nahrungsmitteln setzt sich aus unterschiedlichen Flavonoiden mit bestimmten Heilwirkungen zusammen. Für die Autorin besitzen orangefarbene Lebensmittel wie Kürbis, Karotten und Orangen stimmungsaufhellende Eigenschaften sowie anregende Wirkungen auf die Verdauung. Violette Lebensmittel hingegen reinigen die Milz. Als erfahrene Heilpraktikerin und Homöopathin ist sie davon überzeugt, dass Farben nicht nur optisch auf uns wirken, sondern dass die bewusste Aufnahme spezieller Lebensmittel unser psychisches und körperliches Wohlbefinden steigert. Zu allen Farben und Lebensmitteln stellt die Autorin leckere Rezepte für mehr Vitalität und Gesundheit vor.

„Gute Laune kann man essen. Farbtherapie aus der vegetarischen Küche“, von Ingrid Kraaz von Rohr, nymphenburger verlag, 160 Seiten, 16,90 €.



## Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



**Alles wild!**  
Früchte, Nüsse,  
Kräuter, Pilze  
erkennen –  
sammeln –  
genießen

von Jonathan  
Hilton, Um-

schau Verlag, 256 Seiten, 16,90 €

Der Sommer steht vor der Tür und die freie Natur wartet auf mit einer großen Vielfalt köstlicher Nahrungsmittel. Der Autor verrät, was man aus diesen wilden Pflanzen Schmackhaftes zaubern kann.

**Weidenzäune. Aus trockenen und lebenden Weiden**



von Jette Mellgren, frechverlag, 29,90 €

Weidenzäune

sind wunderbar dazu geeignet, den eigenen Garten individuell zu gestalten. Die Autorin zeigt mithilfe genauer Anleitungen und Schrittbilder ihre persönlichen Favoriten, die aus trockenen oder frischen Weiden geflochten werden.

**Best of Cocktails ohne Alkohol**

von Franz Brandl, südwest verlag, 125 Seiten, 6,95 €



Die ca. 60 alkoholfreien Mixgetränke verwöhnen nicht nur den Gaumen, sondern auch das Auge. Dank des praktischen Hosentaschenformats ist das

Buch schnell eingepackt und mitgenommen für die nächste Party.



**Schnell & bequem**

Alle Bücher sind erhältlich unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de) oder unter  
Tel.: 07 11/ 5 20 63 06, Fax: 07 11/ 5 20 63 07





Immer häufiger nutzen Touristen das Angebot, mit Delfinen zu schwimmen. Doch für die hochsensiblen Tiere bedeutet das Stress. Außerdem leben die Meeressäuger in Delfinarien ihr Leben lang in Gefangenschaft.

# Tierschutz im Urlaub

Urlaub ist nicht ohne Grund die schönste Zeit des Jahres. Alle Sorgen und Probleme bleiben daheim und man kann Sonne, Strand und Meer ungestört genießen. Leider bleiben dabei jedes Jahr Tausende Tiere auf der Strecke. Denn die sorglose Zeit scheint auch zum sorglosen Umgang mit Tieren zu führen. Die Tierschützer des Vereins animal public schlagen daher Alarm und fordern einen bewussteren Umgang mit Tieren im Urlaub.

## Schwimmen mit Delfinen

Viele Menschen sind von Delfinen fasziniert und suchen ihre Nähe. Das wissen skrupellose Geschäftsleute zu nutzen und so nimmt weltweit die Zahl der Einrichtungen, die es Besuchern ermöglichen, mit Delfinen zu schwimmen, sie zu berühren und zu füttern, seit Jahren zu.

Für die hochintelligenten Meeressäuger eine Tortur. Eingesperrt in einem kleinen, seichten Betonbecken, fristen sie ein elendes Dasein.

Viele Stunden am Tag müssen sie mit Touristen schwimmen, für Fotos posieren und zu dröhnender Musik die immer gleiche Show vorführen – permanenter Stress für die hochentwickelten Tiere.

Häufig handelt es sich bei den Show-Delfinen zudem noch um Wildfänge. So kaufen Delfinarienbetreiber unter anderem bei den Treibjagden auf Delfine in Japan den Delfinjägern die "schönsten Tiere" ab und finanzieren dadurch die Treibjagden mit. Der

Schock der Gefangennahme und der lange Transport endet nicht selten tödlich für die Delfine.

Das Schwimmen mit wilden Delfinen ist keine wirkliche Alternative. Es ist schwer sicherzustellen, dass das für den Urlauber unvergessliche Erlebnis nicht mit Stress für die Tiere verbunden ist. So hat sich gezeigt, dass Tiere ihr angestammtes Territorium verlassen und an ruhigere Plätze ziehen. Zudem besteht die Gefahr, dass Krankheiten auf die Tiere übertragen werden. Der kurze Urlaubsspaß kann so für die Delfine mit langfristigen Problemen verbunden sein.

## Lebende Fotostaffage

Ein Papagei auf der Schulter, ein Äffchen auf dem Arm oder ein Tigerbaby auf dem Schoß. Viele Touristen können der Versuchung, ein wildes Tier hautnah zu spüren und ein exotisches Erinnerungsfoto mit nach Hause zu nehmen, nicht widerstehen. Doch auch dieser scheinbar harmlose Urlaubsspaß ist für die Tiere mit erheblichem

Stress und Leid verbunden. So werden die zumeist jungen Tiere von ihren Eltern getrennt, um sie als Fotoobjekte zu nutzen. Gefährlichere Tiere werden unter Drogen gesetzt oder bekommen sogar die Krallen amputiert und die Zähne gezogen, damit sie keine Probleme bereiten. Im ausgewachsenen Zustand sind sie für diesen Gelderwerb nicht mehr zu gebrauchen, sie werden entsorgt und durch neue Tierbabys ersetzt.

## Exotische Souvenirs

Wenn sich der Urlaub dem Ende zuneigt, beginnt zumeist der Souvenirkauf. Ein Stück Erinnerung an die schöne Zeit und das exotische Land soll mitgenommen werden. So landen Schildkrötenpanzer, Elfenbeinschnitzereien, Krokotaschen, ausgestopfte Paradiesvögel, Korallenketten oder getrocknete Seepferdchen im Reisegepäck vieler Deutschen. Am Zoll kommt dann das böse Erwachen. Die exotischen Andenken und Geschenke werden beschlagnahmt, da sie aus geschützten Tier- oder Pflanzenarten hergestellt sind.



Exotische Andenken aus dem Urlaub – oft aus geschützten Tier- oder Pflanzenarten hergestellt.

Immer mehr Tiere und Pflanzen sind vom Aussterben bedroht und stehen daher unter Artenschutz. Der Handel mit diesen Arten oder Produkten aus diesen Arten unterliegt strengen Vorschriften oder ist teilweise auch ganz verboten. Der Kauf solcher Artikel fördert nicht nur weiteren illegalen Handel mit seltenen Tieren und Pflanzen und treibt deren Ausrottung voran, sondern ist häufig auch mit dem sinnlosen Töten und Quälen von wild lebenden Tieren verbunden. Wild lebende Katzen werden beispielsweise auf grausame Weise mit Schlingen gefangen, Vögel mit engmaschigen Netzen, in denen sie sich hilflos verheddern, und Schildkröten werden mit Knüppeln erschlagen.

## Wilde Mitleidskäufe

Eine Schildkröte in einem Pappkarton, ein Babyaffe im Käfig, freigekauft und hingebungsvoll aufgepäppelt. Manchmal ist es die Tierliebe, die viel Leid anrichten kann. Viele Händler fangen wilde Tiere, die sie unter erbärmlichen Bedingungen halten und zum Kauf anbieten, und spekulieren auf die Mitleidskäufe der Touristen. Auch wenn es für das Tier in diesem Moment die Rettung scheint, ist ein solcher Kauf keine Lösung. Denn für jedes gekaufte Tiere wird ein neues gefangen. Zudem ist der Kauf bei einem artgeschützten Tier illegal, eine Mitnahme nach Hause eine Straftat. Und, was sich viele Tierfreunde in einem solchen Moment nicht bewusst machen, gerade für exotische Wildtiere bieten die heimischen vier Wände kein geeignetes Zuhause.

Seit Jahren mehrte sich die Zahl der von Touristen illegal mitgebrachten Affen, die als Babys niedlich und schutzbedürftig waren, aber mit dem Erreichen der Geschlechtsreife gefährlich wurden. Ohne Kontakt zu Artgenossen aufgewachsen, sind sie kaum mehr in eine Gruppe integrierbar und es droht ihnen lebenslange Einzelhaltung in einem Tierheimkäfig.

## Was Sie tun können:

- ⊙ Besuchen Sie keine Delfinarien. Buchen Sie keine Touren, die Schwimmen mit wilden Delfinen anbieten. Eine Alternative sind Delfin- und Walbeobachtungstouren, die Sie bei verantwortungsbewussten Ökotourismusunternehmen buchen können.
- ⊙ Lassen Sie sich nicht mit Wildtieren fotografieren.
- ⊙ Kaufen Sie im Urlaub niemals ein lebendes Tier.
- ⊙ Informieren Sie sich vor Ferienantritt über Tierschutzvereine im Urlaubsland, so können Sie beobachtete Tierquälereien melden und den Tieren so helfen.
- ⊙ Verzichten Sie auf Souvenirs, die aus Tieren oder Tierprodukten hergestellt wurden. Mit Andenken aus Keramik, Metall, Glas oder Stein kann man hingegen nichts falsch machen.

Weitere Informationen darüber erhalten Sie von animal public e.V.:  
animal public e.V., Postfach 11 01 21, 40501 Düsseldorf, Tel.: 02 11/ 56 94 97  
30, Fax: 02 11/ 56 94 97 32, [www.animal-public.de](http://www.animal-public.de), [info@animal-public.de](mailto:info@animal-public.de)

Bestell-Hotline:  
 07 11 / 5206-306

# Das hat Ihnen gerade noch gefehlt!

Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!  
 Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

**Ja!** Ich bestelle:

☐ **Leicht & Lecker**  
 Ausgabe 02/2008 für € 4,<sup>90</sup>  
 (Bestell-Nr. 4080802)  
 zzgl. Versandkosten

**Meine Anschrift lautet:**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: **X** \_\_\_\_\_ SH0805

**Zahlungsweise:**

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung

☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

**Bestelladresse:**

Leserservice Vegetarisch Fit!  
 Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach  
 Tel.: 07 11 / 5206-306  
 Fax: 07 11 / 5206-307  
 E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)



## Dies & Das



### Pflegende Pflanzenhaarfärbung

Deckt graues Haar!  
Telefon 093 91/50 41 55

### Grundmann's Fettnäpfchen

100% vegan  
Glas 212 ml 2,99 Euro plus VK  
Bestellung und Information  
Telefon: 03 83 05/53 97 68  
E-Mail: fettnapfvegan@aol.de

## Online-Shops

Vegan und fit durchs ganze Jahr  
[www.naturschoenheit.de](http://www.naturschoenheit.de)

**smilefood – vegetarisch gut!**  
Bekannt aus RTL & RTL 2, der  
Versand für Fleischalternativen!  
[www.smilefood.de](http://www.smilefood.de)

**Ayurveda & Naturprodukte**  
Gesunde Leckereien, Gewürze,  
Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse,  
über 800 Produkte. **Gratis**katalog  
anfordern 0 67 82-98 90 01,  
[www.govinda-versand.de](http://www.govinda-versand.de)

[www.vegan-naturkosmetik-shop.de](http://www.vegan-naturkosmetik-shop.de)

**www.teevino.de**  
Biotee, Biowein, Teezubehör,  
Teekannen aus Glas  
0 61 20/43 60

**www.vegane-zeiten.de**  
der Onlineshop für lederfreie,  
vegane Schuhe (mit Direktverkauf  
„Bio & Co“ – Engelbertstr. 51  
**50674 KÖLN**)  
Tel.: 02 21/ 42 04 230

**www.naturkosmetik-erleben.com**  
Tel. 0 57 41-30 14 23

[www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

[www.franks-veda-shop.com](http://www.franks-veda-shop.com)  
Ayurved. Lebensmittel &  
Gewürzversand.etc.  
Franks Spice- & Franks Veda Shop  
Buchweg 59  
**59846 SUNDERN**  
Tel: 0 29 33/ 92 23 70  
Fax: 0 29 33/ 92 23 73  
E-mail: [info@ayurveda-gewuerze.de](mailto:info@ayurveda-gewuerze.de)

## Weiterbildung

**Neue Berufe – Neue Chancen**  
**Gesundheitsberater/in**  
**Heilpraktiker/in**  
**Psychologische/r Berater/in**  
**Tierheilbehandler/in**  
**Fitness- und Wellnesstrainer/in**  
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit  
Wochenendseminaren in vielen Städten.  
**Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal**  
Tel.: 0202/73 95 40 · [www.Impulse-Schule.de](http://www.Impulse-Schule.de)

**SIVANANDA YOGA**  
**Vedanta Akademie**  
Reith bei **Kitzbühel**, Tirol

Vierwöchige  
**YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN**  
August - September - Dezember '08 - Mai '09  
Nordindien: Oktober 2008 - Februar 2009  
**AYURVEDA**  
**ERNÄHRUNGS/KOCHKURS**  
11.-31. August 2008  
Gründer: Swami Vishnudevananda  
[www.sivananda.org/tyrol](http://www.sivananda.org/tyrol)  
Tel. +43 5356 674 04

## Kontakte

**Hibiskus, attraktiv, w 49** möchte  
mit gleichgesinnten w/m 44–54, in  
HH/SH/NS kochen und genießen.  
Life pur! Mag Kino, Kultur, Radeln,  
Tiere, Natur/-heilkunde, gärtnern,  
segeln. [hibiska@gmx.de](mailto:hibiska@gmx.de)

**Vegetarierin im Vorruhestand,**  
nicht ortsgebunden, sucht  
Mensch(en) für Hausgemeinschaft  
mit Tieren (Neugründung oder  
Anschluss an vorhandene).  
Tel. 01 70/651 22 23

**Sie, 54,** möchte Kontakte (schriftl.,  
telefon., persönlich) zu Vegetariern  
(m. od. w.) oder spirituellen  
Menschen. Tel. 05 31/7 07 30 60

**Vegetarierin, w., 43,** wünscht sich  
gleiches. Freundin. Lebe im  
Raum Freiburg/Offenburg. Mag  
Kultur, Natur, Tiere, auch mal  
Shoppen. E-Mail: [louzy@t-online.de](mailto:louzy@t-online.de)

**Frau (32, Veget.)** sucht Mann für  
warmherzige, ehrliche Partner-  
schaft, zum Reden, Natur genießen,  
um gemeinsam einen Weg zu  
gehen und dabei auch kleinen  
Füßen Wegbereiter zu werden, ein  
liebvolles Zuhause zu schaffen.  
[haette-germ-post@web.de](mailto:haette-germ-post@web.de)

## Stammtische

**Veganer und Vegetarischer**  
**Stammtisch** in Nürnberg freut sich  
über Interessenten. Wir treffen uns  
monatlich im vegetarischen Lokal  
POLIDORI in der Johannisstraße 40  
in Nürnberg.  
Näheres unter **09 11/9 40 26 05.**

**Vegetarier/Veganer Stammtisch**  
in Aschaffenburg trifft sich am  
2. Samstag im Monat.  
Telefon: 0 60 93/99 33 45

**Vegetarier-Stammtische in**  
**Deutschland**  
Info: Vegetarier-Bund Deutschland  
e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50  
[www.vebu.de/w/RG+RK](http://www.vebu.de/w/RG+RK)

**Hannover, Vegetarier-Stammtisch**  
Info: Norbert Moch,  
Telefon 05 11/62 40 39,  
[www.NorbertMoch.de/w/vs](http://www.NorbertMoch.de/w/vs)

**Ruhrgebiet**  
Veg. Stammtisch an jedem ersten  
Samstag im Monat ab 19 Uhr.  
Kontakt: [ralf.schmidt@vebu.de](mailto:ralf.schmidt@vebu.de)  
oder Telefon 02 21/24 18 57.

**Bamberg** – jeden ersten Mittwoch  
im Monat ab 20 Uhr trifft sich der  
„Verein Menschen für Tierrechte  
Bamberg e.V.“ im vegetarischen  
Restaurant Kürbiskern in Bamberg,  
Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof  
– Kontakt: [webmaster@tierrechte-bamberg.de](mailto:webmaster@tierrechte-bamberg.de)

**Göttingen – Herzlich willkommen**  
in unserer netten Gruppe! Nähere  
Informationen unter  
Telefon: 0 55 03/ 38 08

**Hannover/Vegetarier-Stammtisch.**  
Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.  
Telefon 0 50 32/ 65 102 oder  
01 75/ 83 39 982

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-**  
**Stammtisch** 1x monatl. Termine  
nach Absprache  
Telefon: 0 61 26/58 44 83  
E-Mail: [Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de](mailto:Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de)

**Kreis Ludwigsburg** – Wer hat Lust  
mit uns (37 und 39) einen  
Vegetarier-Stammtisch zu  
gründen? Wir suchen nette Leute  
zum gemeinsamen Austausch.  
Bitte melden unter 01 74/917 18 11

**Vegi-Info-Treff Hamburg,** an  
jedem ersten Mittwoch im Monat  
ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel  
66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.)  
und an jedem dritten Mittwoch  
im Monat ab 19 Uhr im  
Restaurant Ohari, Landwehr 63  
(direkt an der S-Bahnstation  
Landwehr), Kontakt: **Thomas**  
**Schönberger (040/2193590)**

**Wir treffen uns jeden Monat** zu  
Gesprächen, Vorträgen oder  
Ausflügen. Bitte nehmen Sie  
Kontakt auf mit Johannes Starke,  
Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.**  
Tel: 03 45/55 07 414

**OWL: Netzwerk Tierrechte OWL**  
trifft sich am 2. Sonntag des Monats in  
Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache  
am Siegfriedplatz.  
Kontakt: Niels Drewes (0521/3295510)  
oder [info@tierrechte-owl.de](mailto:info@tierrechte-owl.de).

**Mannheim: Vegetarier-Treffen**  
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30  
Uhr in Heller's Restaurant, N7.13.  
Infos über Peter Temmer,  
Tel. 06 21/18 15 415

**Der Arbeitskreis Ehrfurcht** vor dem  
Leben trifft sich jeden letzten  
Dienstag um 20 Uhr im  
Erasmushaus, Belthlestr. 40,  
Tübingen, mit Ausnahme der Monate  
Juli, August und Dezember.

**Gemeinschaft in der Eifel**  
Neugründung!! Alle sind unzu-  
frieden, wir ändern was. Leben und  
arbeiten in Gemeinschaft,  
Genossenschaftsmodell  
Kapitaleinsatz erforderlich.  
Info [www.die-weite.de](http://www.die-weite.de) oder  
0 24 43/31 06 361

**Bremen - Vegetarier/**  
Veganerstammtisch für Tierrechtler  
jeden 3. Dienstag im Monat ab  
19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42/63 41 85

**Karlsruhe** – Vegetarier-Veganer-  
Treffen 1 Mal im Monat,  
Tel. 07 21/2 03 84 68

## All inclusive!

Brasilien	EUR	27,-*
Thailand	EUR	27,-*
Kenia	EUR	27,-*

\* Für ein Kind in Not



[www.ccf-kinderhilfswerk.de](http://www.ccf-kinderhilfswerk.de)  
Telefon 07022 9259-0

## Tiere



### Freiwillige Helfer für Meeresschildkröten-Schutzprojekt gesucht

Die Aktionsgemeinschaft Artenschutz (AGA) e.V. sucht für ein Meeresschildkröten-Schutzprojekt in Anamur (Türkei) freiwillige Helfer, die das Projekt in den Wochen der Eiablage und Schlupfzeit (Mai bis September) tatkräftig vor Ort unterstützen. Weitere Informationen: [www.aga-international.de](http://www.aga-international.de) oder telefonisch unter **071 50-92 22 10**. Gerne können Sie dieses Projekt auch mit einer Spende unterstützen: Spendenkonto: 99 12 900, KSK-Ludwigsburg, BLZ: 604 500 50 (Verwendungszweck: Anamur)

[www.tierhilfecostablanca.de](http://www.tierhilfecostablanca.de)  
Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.

## Urlaub Inland

3 vegan-rohköstliche Wohlfühlwochenenden und 1 Frohkostfestival im Ökodorf 7 Linden! Genauere Info unter [www.siebenlinden.de](http://www.siebenlinden.de)  
Telefon 03 90 00/90 39 01

**400 Fasten-Wanderungen überall!**  
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR  
**T/F 0631 - 4 74 72, fastenzentrale.de**

**Traditionelle Ayurvedakuren,**  
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach**, Telefon: 07949/590  
[www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:  
**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**  
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen  
Tel. + Fax: 040/57 14 84 55  
[www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de)



**Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen.** Leckere Vollwertküche \* Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren \* beh. Freibad \* Hallenbewegungsbad \* Whirlpool \* Fitneß-Training \* Sauna \* gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

**Vegetarisches Gästehaus im Allgäu**  
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder [www.gaestehaus-rita.de](http://www.gaestehaus-rita.de)

## Urlaub Ausland

**Sonne, Palmen, See- und Bergsicht**  
Wellness Fewo/Fehaus für Körper, Herz und Geist am CH-Lago Maggiore ab € 25/Tg/p. Pers.  
Tel. + Fax 0 83 82/29 77 86, [www.ferienhaus1.npage.de](http://www.ferienhaus1.npage.de)

**Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee** Gratiskatalog oder Online buchen!  
Tel: 00 41/91 73011 71, [www.holap.ch](http://www.holap.ch)

**Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland**  
Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder [www.vollwertferien.de](http://www.vollwertferien.de)  
**Telefon 0033/561 88 72 47**

**Vegetarisch FIT!**

## Wellness



### Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36  
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00  
Telefax 0 62 61 - 50 40  
[www.casamedica.info](http://www.casamedica.info)

## Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

### PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).  
☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**).  
Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

Alle angegebenen Preise zzgl. MwSt.

### GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**  
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**  
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Kto.-Nr.: \_\_\_\_\_  
Auftraggeber/Absender: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**  
Anzeigenservice  
Postfach  
70731 Fellbach

**Ansprechpartner: Nina Oberbeck**  
Tel.: 07 11/ 52 06 - 289  
Fax: 07 11/ 52 06 - 223  
Email: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

**Vegetarisch FIT!**



Rezeptverzeichnis VF 06/2008	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
<b>Salate &amp; Dips</b>						
Hot Black Currant Dip	27			(✓)	✓	
Kartoffelsalat vom Grill	22		✓			358/ 1495
Mediterrane Gemüsesalat	20		✓			199/ 843
Möhrensalat mit wilden Blaubeeren	32			✓		173/ 722
Nussdip	27	✓			✓	
Pastasalat mit Sojabohnen, Mozzarella und Kürbiskern-Vinaigrette	42		✓			311/ 1302
Rote-Beete-Carpaccio	27			✓		
Rucolasalat mit gerösteten Tomaten	22		✓		✓	317/ 1328
<b>Kleine Gerichte &amp; Suppen</b>						
Bulgur-Bratlinge an Minzjoghurt und Cocktailtomaten	10	✓				375/ 1566
Feta-Tomaten-Pfännchen	21		✓			275/ 1142
Gerolltes Zwiebelbrot mit Philadelphia	20		✓		✓	300/ 1267
Gnocchi-Minestrone	32		✓			246/ 1031
Krosses Gemüse vom Blech	31			✓	✓	296/ 1242
Möhren-Törtchen mit Veggie-Hack und Kresse	31	✓				462/ 1933
<b>Hauptgerichte</b>						
Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu	44			✓		250/ 1047
Baked Potatoes mit Kräuter-Pfifferling-Dip	19		✓			324/ 1354
Bunte Gemüsefrittata	33	✓				248/ 1039
Cannelloni mit Zucchini-Füllung	37	✓				786/ 3294
Couscous mit weißen Bohnen und Okraschoten	11		✓			402/ 1687
Gedünsteter Spargel mit Mandel-Orangen-Aioli	42	✓				128/ 759
Gefüllte Paprika mit Ricotta und Kapernäpfeln	24		✓			381/ 1595
Gegrillte Maiskolben mit Chilibutter	19		✓		✓	194/ 805
Gegrillte Zucchini-Wraps	23		✓		✓	234/ 979
Gemüsecurry mit Cashew-Nüssen	43				✓	517/ 2164
Linguine mit Portobello-Pilzragout	6			✓		
Ravioli mit Gemüse	44	✓				652/ 2731
Spargel im Hafermantel	28	✓				
Walnuss-Gnocchi auf Blattspinat	43			✓		413/ 1733
Würzige Kartoffelecken	22			✓	✓	354/ 1479
<b>Desserts, Getränke &amp; anderes Süßes</b>						
Avorange-Smoothie	56			✓	✓	180/ 754**
Bananuts-Smoothie	56			✓	✓	350/ 1465**
Himbeer-Drink	24		✓		✓	
Honig-Fitnesscocktail	28		✓		✓	
Kazandibi (angebratener Topfboden)	12		✓			509/ 2131
Mango-Orangen-Drink	24		✓		✓	
Pink Sting	57		✓			245/ 1026**
Smoothie de Provence	57		✓		✓	150/ 628**
Waldbeer-Drink	28		✓		✓	

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; \* = kcal/kJ gesamt; \*\* = kcal/kJ pro Glas/Stück; \*\*\* = kcal/kJ pro 100 g

# VORSCHAU

# Vegetarisch Fit! im Juli

**AB 17.06.2008 AM KIOSK**

## Bunte Gelüste

Farbenfest auf dem Teller: Leckere Gerichte mit Paprika, Zucchini und Co.



## Feine Sommersalate

Salatvarianten mit Pfiff für laue Tage



## Blau ist Trumpf

Köstliche Desserts mit Heidelbeeren



## Vitale Sojabohne

Weshalb die Hülsenfrucht so gesund ist



## Weitere Themen

### Aprikosen frisch vom Baum

Wissenswertes über die aromatischen Vitaminbomben

### Saure Würze

Essig und seine Bedeutung  
Sorten im Überblick

### Kochschule im Juli

So gelingen knusprige Krokette

## Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), [kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)  
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, [www.arzberg-porzellan.com](http://www.arzberg-porzellan.com), [www.arzberg-shop.de](http://www.arzberg-shop.de), [info@arzberg-porzellan.de](mailto:info@arzberg-porzellan.de)  
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax 0 41 93/ 75 55 15, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de), [office@car-moebel.de](mailto:office@car-moebel.de)  
Emsa GmbH, Grevenor Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, [info@emsa.de](mailto:info@emsa.de)  
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/6 89 69 64, [www.fratelliguzzini.com](http://www.fratelliguzzini.com)  
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, [www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, [www.ikea.de](http://www.ikea.de), [AUSK@memo.ikea.com](mailto:AUSK@memo.ikea.com)  
Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, [www.jm-packdesign.de](http://www.jm-packdesign.de), Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18  
Kozio! Ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, [www.kozio.de](http://www.kozio.de)  
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)  
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax 02 34/ 59 45 19  
[www.raeder.de](http://www.raeder.de), [info@raeder.de](mailto:info@raeder.de)  
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriest. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, [www.ritzenhoff-breker.de](http://www.ritzenhoff-breker.de), [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, [www.sagaform.de](http://www.sagaform.de), [info@sagaform.de](mailto:info@sagaform.de)  
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, [www.scheurich.de](http://www.scheurich.de), [info@scheurich.de](mailto:info@scheurich.de)  
Villeroy & Boch AG, Saarerstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)  
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 [www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com), [info@waechtersbach.com](mailto:info@waechtersbach.com)  
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387, [www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)  
Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0  
Fax : 02 12/ 88 23 00, [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com), [info@zwilling.com](mailto:info@zwilling.com)



Leckere Sojaprodukte hatten wir schon immer - aber nun sind wir noch

# SCHÖNER



NEUES  
OUTFIT

ALTES  
OUTFIT



## Entdecken Sie das neue Provamel!

Machen Sie sich keine Sorgen. Unsere köstlichen Sojaprodukte bleiben so natürlich und gesund wie immer – und kommen wie gewohnt aus ethisch und ökologisch vertretbarer Landwirtschaft. Am Geschmack haben wir natürlich auch nichts verändert – nur an unserem Outfit: Genießen Sie Provamel mit Stil!

